



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

COMUNICAÇÃO INTERNA Nº 124/2024 - SUPAE/SEDUC

São Luís, data da assinatura eletrônica.

ASSUNTO: Assinatura eletrônica nos cardápios - FNDE/PNAE

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO II MODIFICADO CENTRO EDUCA MAIS ALMIRANTE TAMANDARÉ – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de acerola e biscoito salgado	Vitamina de abacate	Mingau de milho	Suco de goiaba e pão com manteiga	Suco de caju e Manuê
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango caipira (frango ao molho, berinjela e manjerição) farofa e salada crua (repolho e cebolinha) e Melão	Arroz branco, torta de carne bovina com batata inglesa e vinagreira e salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, bisteca suína frita, feijão carioca com abóbora e couve e salada crua (acelga e pepino) <small>· Pode substituir por carne bovina</small>	Arroz branco, frango assado, purê de macaxeira, salada crua (cenoura ralada e beterraba ralada) e Abacaxi em rodela	Arroz branco, feijoada de carne bovina, couve refogada, farofa e Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Achocolatado quente com pão massa fina com ovos mexidos	Galinhada com cenoura ralada e banana	Farofa de cuscuz de milho com ovo e Suco de caju	Arroz mar (arroz, sardinha e cheiro verde)	Salada de fruta (laranja, banana e mamão)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1903,44		305g	72g	48g
	100%		64%	15%	23%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO II MODIFICADO CENTRO EDUCA MAIS ALMIRANTE TAMANDARÉ – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de abacaxi e biscoito doce	Suco de caju e bolo de milho	logurte de fruta	Mingau de aveia	Vitamina de banana e biscoito salgado

ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Torta de carne moída bovina com maxixe e salada crua (repolho e beterraba ralado)	Arroz branco, fígado trinchado acebolado, macarrão, farofa, salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, frango refogado com pimentão verde, feijão simples, salada cozida (chuchu e cebolinha) e melancia	Arroz com feijão, peixe cozido, pirão e salada crua (repolho e cheiro verde) e laranja	Arroz branco, Feijoada de carne suína com legumes (batata inglesa, cenoura e vinagreira), farofa, salada crua (acelga e pepino) e tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarronada mista (macarrão, carne moída e ovo cozido)	Arroz Maria Isabel e banana	Suco de caju e bolo de trigo	Farofa simples (farinha e ovo) e Suco de maracujá	Suco de manga e rosquinha de chocolate
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1902,83	334g	70g	41g
		100%	70%	15%	20%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO II MODIFICADO CENTRO EDUCA MAIS ALMIRANTE TAMANDARÉ – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de acerola com biscoito salgado	Chocolate quente e bolo simples	Mingau de tapioca	Suco de cajá e biscoito doce	Caldo de ovos
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, filé de frango frito, feijão verde com quiabo e couve	Arroz branco, peixe escabeche com pimentão em rodela e cebola e salada crua (tomate, cebola e cebolinha)	Arroz branco, carne bovina assado, feijão carioca com vinagreira e cenoura em rodela, macarrão, salada crua (alface e tomate) e abacaxi	Arroz branco, isca de frango com cebola e tomate, purê de batata inglesa, salada crua (repolho e cheiro verde) e melão	Arroz de couve, feijoada de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa), farofa e Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarrão já quero (macarrão, carne desfiada e cebolinha) e Melancia	Mingau de milho	Suco de abacaxi com pão doce	Arroz rico (arroz, ovo, cenoura ralada e cebolinha)	Farofa de cuscuz com ovos mexidos e Suco de goiaba
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1903,68	318g	68g	40g
		100%	67%	14%	19%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO II MODIFICADO CENTRO EDUCA MAIS ALMIRANTE TAMANDARÉ – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de manga e biscoito salgado	Salada de fruta (laranja, banana e melão)	Suco de caju e bolo de milho	Mingau de tapioca	Vitamina de mamão

ALMOÇO: 12h	Arroz branco, mexido rico (frango desfiado, repolho, cenoura) feijão com couve e maçã	Arroz branco, frango cozido com maxixe, quiabo e inhame, macarrão e salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, peixe frito, feijão preto simples, farofa, vinagrete (cebola, tomate e cheiro verde) e laranja	Arroz branco, torta de carne, feijão simples, macarrão e salada crus (alface e pepino)	Arroz branco, feijoada de carne bovina com couve e batata doce e salada crua (repolho e cheiro verde)
LANCHE DA TARDE: 15h30	logurte de fruta	Arroz maranhense (arroz, isca de carne, abóbora, cebolinha)	Macarrão à bolonhesa (macarrão, carne moída e manjerição)	Farofa reforçada (farinha, frango e cenoura) e tangerina	Suco de acerola e biscoito Maria
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1903,26	309g	76g	43g
		100%	65%	16%	21%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)

CRN11:4557

CRN11:3555

CRN11: 8034

CRN11:4418

CRN11: 2164

Atenciosamente,

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA
NUTRICIONISTA - SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Rua dos Pinheiros, n.º 15, Qd. 16 - Bairro Jardim São Francisco. São Luís - MA - CEP 65076-250
- <https://www.educacao.ma.gov.br/>



Documento assinado eletronicamente por **MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO**, NUTRICIONISTA, em 17/05/2024, às 10:31, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO**, NUTRICIONISTA, em 17/05/2024, às 11:25, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA**, NUTRICIONISTA, em 17/05/2024, às 11:38, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN**, NUTRICIONISTA, em 17/05/2024, às 13:15, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**,
NUTRICIONISTA, em 17/05/2024, às 14:01, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site <https://sei.ma.gov.br/autenticidade> informando o código verificador **1475080** e o código CRC **5956EAB6**.
