



ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

COMUNICAÇÃO INTERNA Nº 130/2024 - 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 – Cardápio Modificado CEC Roseli Nunes– Ensino Médio Alternância |   |  |   |   |   |   |  |
| MODALIDADE DE ENSINO: Educação do Campo – Alternância                     |   |  |   |   |   |   |  |
| ZONA: Urbana e Rural  |   |  |   |   |   |   |  |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos  |   |  |   |   |   |   |  |
| PERÍODO: Integral   |   |  |   |   |   |   |  |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2024   |   |  |   |   |   |   |  |
| 1ª SEMANA   | 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA   | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA  | 6ª FEIRA  | SÁBADO  | DOMINGO  |
| <b>Desjejum: 6h</b>   | Café com leite, Beiju com manteiga  | Café com leite, Pão massa fina   | Café com leite, Cuscuz de arroz com ovos mexidos  | Café com leite, Bolo de tapioca   | Café com leite, Biscoito salgado, Melancia  | Café com leite, Bolo de trigo simples   | Café com leite, Bolo de goma   |
| <b>Lanche da manhã: 9h</b>  | Salada de frutas (banana, mamão e melão)  | Suco de cajá, Biscoito maisena   | Achocolatado, Pão com manteiga  | Suco de cupuaçu, Bolo de milho  | Vitamina de banana, Pão   | Vitamina de mamão, Biscoito rosquinha   | Farofa de ovos mexidos   |
| <b>Almoço: 12h</b>  | Arroz branco, Carne bovina assada, Feijão cozido, Farofa acebolada, Salada Verde (tomate, alface, cebola, cheiro verde, limão), Suco de abacaxi | Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe), Couve refogada, Laranja | Arroz com abóbora, Bife bovino acebolado, Feijão cozido, Salada refogada de repolho, beterraba, cenoura, cheiro verde e cebolinha), Tangerina | Arroz maria Izabel (arroz e carne bovina em cubos), Salada Verde (rúcula e tomate, limão), Suco de goiaba | Arroz com macarrão, Feijão cozido com maxixe e quiabo, Iscas de frango (com pimentão, tomate e cebola), Salada Verde (acelga, tomate, limão), Suco de manga | Arroz com vinagreira, Frango cozido com quiabo, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Laranja | Arroz branco, Peixe cozido, Salada refogada (cenoura, repolho e cheiro verde picado), Farinha amarela, Laranja |
| <b>Lanche da tarde: 15h</b>   | Suco de acerola, Macaxeira cozida   | Farofa crocante de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola, alho e cheiro verde), Melão                     | Suco de caju, Cuscuz de milho com manteiga  | Farofa Rica (farinha branca, frango desfiado, tomate, cebola, cenoura), Banana                            | Mix de fruta com aveia (banana, mamão e melão)  | logurte de fruta, Biscoito Salgado, Maçã  | Mingau de milho branco com coco seco ralado  |

|   |  |  |   |   |  |  |   |
|---|--|--|---|---|--|--|---|
| <b>Jantar: 19h</b>                            | Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira), Pão | Baião de 3 (arroz, feijão, carne bovina) | Galinhada, Farofa, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro-verde, limão) | Arroz branco, Carne suína frita, Legumes refogados (abóbora e chuchu) | Macarronada ao molho de carne moída, Suco de acerola | Macarronada de sardinha, cebolinha e tomate, Suco de manga | Arroz Reforçado (frango em cubos, feijão e abóbora), Banana |
| <b>Ceia: 21h</b>                              | Banana   | Batata Doce cozida                       | Mamão   | Leite   | Macaxeira cozida                                     | Melancia   | Melão   |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b> |  |  | <b>Energia (Kcal)</b>   |   | <b>CHO (g)</b>                                       | <b>PTN (g)</b>   | <b>LPD (g)</b>  |
|   |  |  | 1.903,76 Kcal   |   | 301g   | 67g  | 51g   |
|   |  |  | 101 %   |   | 63%  | 14%  | 24%   |

|  |  |  |   |   |  |   |  |
|--|--|--|---|---|--|---|--|
| <b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b>  |  |  |   |   |  |   |  |
| <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b>                           |  |  |   |   |  |   |  |
| <b>CARDÁPIO – Cardápio Modificado CEC Roseli Nunes– Ensino Médio Alternância</b> |  |  |   |   |  |   |  |
| <b>MODALIDADE DE ENSINO: Educação do Campo – Alternância</b>                     |  |  |   |   |  |   |  |
| <b>ZONA: Urbana e Rural</b>  |  |  |   |   |  |   |  |
| <b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b>  |  |  |   |   |  |   |  |
| <b>PERÍODO: Integral</b>   |  |  |   |   |  |   |  |
| <b>FEVEREIRO A JUNHO DE 2024</b>   |  |  |   |   |  |   |  |
| <b>2ª SEMANA</b>   | <b>2ª FEIRA</b>  | <b>3ª FEIRA</b>  | <b>4ª FEIRA</b>   | <b>5ª FEIRA</b>   | <b>6ª FEIRA</b>  | <b>SÁBADO</b>   | <b>DOMINGO</b>   |
| <b>Desjejum: 6h</b>  | Café com leite, Pão de forma com ovos mexidos                                      | Café com leite, Bolo de tapioca  | Café com leite, Cuscuz de milho   | Café com leite, Pão massa grossa com manteiga   | Café com leite, Bolo de puba   | Café com leite, Cuscuz de milho   | Café com leite, Bolo de macaxeira  |
| <b>Lanche da manhã: 9h</b>   | Suco de goiaba com hortelã, Biscoito rosquinha                                     | Vitamina de cupuaçu (polpa de cupuaçu e leite em pó), Pão cheio (pão, carne moída, tomate e alface)  | Salada de fruta (banana, mamão e laranja, leite)  | Mingau de fubá de milho com coco seco ralado  | Vitamina de abacate, Biscoito salgado  | Farofa de ovos mexidos, Suco de manga   | Mingau de milho branco com coco seco ralado  |
| <b>Almoço: 12h</b>   | Galinhada, Farofa, Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde), Banana             | Arroz com vagem, Tirinhas de carne bovina trinchadas ao molho com batata inglesa e cenoura, Salada Verde (alface, tomate, pepino, limão), Suco de maracujá | Arroz com macarrão, Purê de batata inglesa, Filé de peito de frango assado, Salada Verde (rúcula, alface, tomate, limão), Suco de acerola | Arroz com feijão verde, Carne suína assada de panela, Purê de batata doce, Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão) | Arroz com couve, Feijão cozido, Torta de carne bovina moída com legumes (cenoura ralada, pimentão, cebola, cebolinha, cheiro verde), Abacaxi em rodela | Arroz com couve, Frango cozido com batata inglesa, Macarrão, Salada Verde (cenoura ralada, tomate, limão), Melancia | Arroz com macarrão, Frango assado, Feijão cozido com quiabo e abóbora, Salada Verde (repolho em tiras, cebolinha e limão), Laranja |
| <b>Lanche da tarde: 15h</b>  | Farofa de flocão (flocão de milho, ovo, tomate, feijão e cebolinha), Suco de manga | Suco de murici, Torta salgada (frango desfiado, cenoura e repolho)   | Suco de cajú, Biscoito salgado  | Suco de abacaxi, Batata doce cozida   | Caldo de frango com cenoura e salsa, Melão   | Mingau de fubá de milho com coco seco ralado  | Suco de cajá, Pão de forma com manteiga  |

|  |  |   |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|---|--|--|--|
| <b>Jantar: 19h</b>   | Caldo de carne bovina moída com legumes e, Pão de forma  | Macarronada de sardinha com cebolinha e tomate, Suco de goiaba  | Macarronada ao molho de tomate (macarrão, tomate, carne moída e salsa), Suco de abacaxi  | Arroz branco, Torta de sardinha (com repolho, cenoura, cebolinha), Farofa, Banana   | Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão de forma   | Arroz branco, Peixe frito, Vinagrete (pepino, tomate, cebola e cheiro-verde), Farinha amarela, Banana                  | Baião de 3 (arroz, feijão e ovos mexidos), Suco de manga   |
| <b>Ceia: 21h</b>   | Leite  | Melão   | Batata doce cozida   | Macaxeira cozida  | Mingau de tapioca  | Leite  | Suco de goiaba   |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>                                    |  |   | <b>Energia (Kcal)</b>  |   | <b>CHO (g)</b>   | <b>PTN (g)</b>   | <b>LPD (g)</b>   |
|  |  |   | <b>1904,38 Kcal</b>  |   | <b>313g</b>  | <b>67g</b>   | <b>46g</b>   |
|  |  |   | <b>102 %</b>   |   | <b>66%</b>   | <b>14%</b>   | <b>22%</b>   |
| <b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b>  |  |   |  |   |  |  |  |
| <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b>                           |  |   |  |   |  |  |  |
| <b>CARDÁPIO – Cardápio Modificado CEC Roseli Nunes– Ensino Médio Alternância</b> |  |   |  |   |  |  |  |
| <b>MODALIDADE DE ENSINO: Educação do Campo – Alternância</b>                     |  |   |  |   |  |  |  |
| <b>ZONA: Urbana e Rural</b>  |  |   |  |   |  |  |  |
| <b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b>  |  |   |  |   |  |  |  |
| <b>PERÍODO: Integral</b>   |  |   |  |   |  |  |  |
| <b>FEVEREIRO A JUNHO DE 2024</b>   |  |   |  |   |  |  |  |
| <b>3ª SEMANA</b>   | <b>2ª FEIRA</b>  | <b>3ª FEIRA</b>   | <b>4ª FEIRA</b>  | <b>5ª FEIRA</b>   | <b>6ª FEIRA</b>  | <b>SÁBADO</b>  | <b>DOMINGO</b>   |
| <b>Desjejum: 6h</b>  | Café com leite, Cuscuz de arroz e manteiga   | Café com leite, Beiju com manteiga  | Café com leite, Bolo de puba   | Café com leite, Cuscuz de milho   | Café com leite, Biscoito salgado, Melão  | Café com leite, Pão massa grossa   | Café com leite, Bolo de tapioca  |
| <b>Lanche da manhã: 9h</b>   | Vitamina de acerola (polpa de acerola e leite em pó), Pão com manteiga   | Suco de caju, Biscoito maisena  | Cachorro quente (carne moída, tomate e cenoura), Suco de goiaba  | logurte de fruta, Biscoito salgado  | Suco de maracujá, Batata doce cozida   | Vitamina de abacate, Biscoito salgado  | Caldo de feijão  |
| <b>Almoço: 12h</b>   | Arroz com cenoura, Torta de carne moída com legumes (batata inglesa, tomate, cheiro verde e cebolinha), Feijão cozido, Farofa, Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão), Abacaxi em rodela | Arroz com macarrão, <b>Carne suína em cubos com abóbora e vinagreira*</b> , Salada Verde (cenoura ralada, beterraba ralada, tomate, limão), Laranja<br><b>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</b> | Arroz com cenoura, Frango assado, Feijão com legumes (maxixe e quiabo), Salada Verde (alface, pepino, cheiro verde, limão), banana | Arroz branco, Guisado de carne bovina, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe e quiabo), Salada Verde (acelga, tomate e limão), Melão | Arroz branco, Peixe cozido (peixe, ovos e batata inglesa), Pirão, Salada Verde (alface, tomate, cenoura ralada, cheiro verde, limão), Melancia | Baião de 2 (arroz e feijão), Carne suína cozida com vinagreira, farofa, Salada Verde (repolho, cenoura ralada e limão) | Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe), Couve refogada, Laranja |
| <b>Lanche da tarde: 15h</b>  | Suco de cajá, Cuscuz de milho com ovo  | Salada de frutas (maçã, laranja e banana)<br><b>Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</b>   | Achocolatado, Manuê  | Caldo de carne com macaxeira  | Farofa Temperada (farinha branca, cebola, tomate, ovos e cheiro verde), Suco de murici   | Mingau de tapioca com coco seco ralado   | Salada de frutas (banana, melão, melancia)<br><b>Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</b>       |

|   |                              |   |  |  |   |  |   |
|---|------------------------------|---|--|--|---|--|---|
| <b>Jantar: 19h</b>                            | Arroz Maria Isabel, Melancia | Sopa de feijão, carne macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão | Arroz branco, Carne suína frita, Purê de abóbora, Suco de goiaba | Macarronada ao molho de carne moída, Abacaxi | Arroz com legumes (maxixe, cenoura e vinagreira), Mexido de frango desfiado, Suco de caju | Baião de 3 (arroz, feijão, carne bovina) | Arroz branco, Frango assado, Feijão cozido com macaxeira, Laranja |
| <b>Ceia: 21h</b>                              | Suco de maracujá             | Leite   | Batata doce cozida   | Banana                                       | Mingau de arroz doce  | Mamão                                    | Macaxeira cozida  |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b> |                              |   | <b>Energia (Kcal)</b>  |  | <b>CHO (g)</b>  | <b>PTN (g)</b>                           | <b>LPD (g)</b>  |
|   |                              |   | <b>1903,71 Kcal</b>  |  | <b>287g</b>   | <b>71g</b>                               | <b>54g</b>  |
|   |                              |   | <b>101 %</b>   |  | <b>60%</b>  | <b>15%</b>                               | <b>26%</b>  |

| <b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b>  |   |  |   |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|--|---|---|
| <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b>                           |   |  |   |   |  |   |   |
| <b>CARDÁPIO – Cardápio Modificado CEC Roseli Nunes– Ensino Médio Alternância</b> |   |  |   |   |  |   |   |
| <b>MODALIDADE DE ENSINO: Educação do Campo – Alternância</b>                     |   |  |   |   |  |   |   |
| <b>ZONA: Urbana e Rural</b>  |   |  |   |   |  |   |   |
| <b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos</b>  |   |  |   |   |  |   |   |
| <b>PERÍODO: Integral</b>   |   |  |   |   |  |   |   |
| <b>FEVEREIRO A JUNHO DE 2024</b>   |   |  |   |   |  |   |   |
| <b>4ª SEMANA</b>   | <b>2ª FEIRA</b>   | <b>3ª FEIRA</b>  | <b>4ª FEIRA</b>   | <b>5ª FEIRA</b>   | <b>6ª FEIRA</b>  | <b>SÁBADO</b>   | <b>DOMINGO</b>  |
| <b>Desjejum: 6h</b>  | Café com leite, Beiju com ovos mexidos  | Café com leite, Bolo de tapioca  | Café com leite, Biscoito salgado, Mamão                                   | Café com leite, Cuscuz de arroz   | Café com leite, Pão massa fina e manteiga  | Café com leite, Farofa de ovos simples (farinha amarela e ovo)  | Café com leite, Beiju com ovos mexidos  |
| <b>Lanche da manhã: 9h</b>   | Achocolatado, Cuscuz de arroz   | Caldo de ovos, Pão   | Mingau de aveia, Maçã   | Farofa Campestre (farinha branca, ovos, banana e cheiro verde), Suco de caju                                | Vitamina de maracujá (polpa de maracujá e leite em pó), Biscoito Salgado   | Cuscuz de arroz, Ovos mexidos   | Vitamina de mamão, Biscoito salgado   |
| <b>Almoço: 12h</b>   | Arroz de vinagreira, Peixe frito, Farofa, Vinagrete (tomate, cebola, pimentão e cheiro verde), Melancia | Arroz branco, Torta de frango, Feijão cozido com legumes (repolho, cenoura, salsa, limão), Farofa Verde (farinha e couve), Suco de acerola | Arroz com vinagreira, Peixe escabeche, Farofa, Vinagrete, Suco de cupuaçu | Baião de 3 (Arroz, carne bovina e feijão), Salada Verde (acelga, tomate, cebolinha, limão), Suco de acerola | Arroz branco, Estrogonofe de frango, Purê de macaxeira, Salada Verde (alface, tomate, beterraba cozida, limão), Farofa, Banana | Arroz branco, Carne bovina assada de panela acebolada, Feijão cozido com couve, Salada Verde (repolho em tiras, beterraba ralada e limão) | Arroz com abóbora, Peixe frito, Feijão cozido com couve, Salada Verde (Alface, pepino, tomate e limão), Laranja |
| <b>Lanche da tarde: 15h</b>  | Vitamina de mamão, banana e leite   | Suco de cajá, Batata doce com ovos mexidos e cebolinha   | Mingau de milho com coco seco ralado                                      | Caldo de frango com cenoura e salsa, Pão  | Suco de goiaba, Macaxeira cozida   | Leite batido com achocolatado, Beiju com manteiga   | Farofa de ovos mexidos, Suco de cajá  |

|   |  |                                  |                                |   |   |   |   |
|---|--|----------------------------------|--------------------------------|---|---|---|---|
| <b>Jantar: 19h</b>                            | Arroz com abóbora, Carne suína assada, Feijão cozido com João Gomes e vinagreira | Arroz Maria Isabel, Suco de cajá | Galinhada com abóbora, Laranja | Baião de 2, Peixe frito, Salada refogada (abóbora, quiabo e cebolinha picada) | Sopa de carne bovina, feijão, macarrão e legumes (cenoura, chuchu, quiabo e vinagreira) | Macarronada ao molho de carne moída, Suco de caju | Arroz branco, Frango cozido com batata inglesa Salada Verde (acelga, tomate e limão), Farinha amarela |
| <b>Ceia: 21h</b>                              | Leite  | Banana                           | Batata doce cozida             | Melancia  | Mamão   | Macaxeira cozida                                  | Mingau de arroz doce  |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b> |  |                                  | <b>Energia (Kcal)</b>          |   | <b>CHO (g)</b>  | <b>PTN (g)</b>                                    | <b>LPD (g)</b>  |
|   |  |                                  | 1903,05 Kcal                   |   | 308g  | 70g   | 46g   |
|   |  |                                  | 102 %                          |   | 65%   | 15%   | 22%   |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
(QT)

CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
Suzana Borba F. da Silva (QT)

CRN11:3555  
CRN11:4418

Mª do Socorro M. Jansen  
Renata Rodrigues N. Rabin(QT)

CRN11: 8034  
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 10:39, 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 11:26, 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 11:39, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN**, **NUTRICIONISTA**, em 17/05/2024, às 13:17, 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 14:04, 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 **1478085** e o código CRC **A86DA017**.

---