



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

COMUNICAÇÃO INTERNA Nº 141/2024 - SUPAE/SEDUC

São Luís, data da assinatura eletrônica.

ASSUNTO: Assinatura eletrônica nos cardápios - FNDE/PNAE

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO MODIFICADO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio (CEMAIS Maria José Macedo Costa)					
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 e biscoito rosquinha	Suco de cajá e biscoito doce	Café com leite e pão com manteiga	Suco de caju e cuscuz de milho com ovo
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Frango caipira (frango ao molho, batata inglesa e cheiro verde) Farofa, Salada crua (repolho e cebolinha), Melão	Arroz branco, carne cozida com batata inglesa e vinagreira e Salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, Bisteca bovina frita, Feijão carioca com abóbora, Salada crua (acelga e pepino)	Arroz branco, frango assado, purê de macaxeira, salada crua (cenoura ralada e beterraba ralada), Abacaxi em rodela	Arroz com cenoura, Peixe frito, Salada tipo vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde), Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Achocolatado quente, Pão massa fina com ovos mexidos	Macarrão tipo lasanha (macarrão, frango desfiado ao molho branco, milho e cenoura ralada), Banana	Farofa maranhense raiz (farinha amarela, isca de carne, cebola e cebolinha) e Suco de caju	Arroz Mar (arroz, sardinha e cheiro verde)	Sopa de frango com legumes (batata inglesa, chuchu, cenoura, abobrinha)
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 - PNAE					
CARDÁPIO MODIFICADO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio (CEMAIS Maria José Macedo Costa)					
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 graviola, Biscoito doce	Café com leite, Pão com manteiga	logurte de fruta	Suco de cajá, Cuscuz com manteiga	Vitamina de banana, Biscoito salgado
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Bife de carne bovina acebolado e salada crua (repolho e beterraba ralados)	Arroz branco, Tirinhas de carne bovina trinchadas com cebola e tomate, Macarrão, Farofa, Salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, Frango refogado com pimentão verde, Feijão simples, Salada cozida (chuchu e cebolinha), Melancia	Arroz com feijão, Peixe cozido, Pirão, Salada crua (repolho e cheiro verde), Laranja	Arroz branco, Assado de panela de carne bovina, Feijão preto simples, Farofa, Salada crua (acelga e pepino), Tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Café com leite, Farofa de frango desfiado com cebolinha	Arroz Maria Isabel, Banana	Macarronada Mista (macarrão, carne moída e ovo cozido)	Sopa de carne com legumes (couve, beterraba, batata inglesa)	Farofa simples (farinha e ovo), Suco de maracujá
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 - PNAE					
CARDÁPIO MODIFICADO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio (CEMAIS Maria José Macedo Costa)					
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	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de acerola com pão	Café com leite e bolo simples	Suco de manga, Pão com ovos mexidos	Suco de cajá e biscoito doce	Caldo de ovos
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Filé de frango frito, Feijão verde com quiabo e couve, Abacaxi	Arroz de couve, Feijoada de carne bovina com legumes (abóbora, batata inglesa), farofa, Laranja	Arroz branco, Carne bovina assado, Feijão carioca com batata inglesa e cenoura em rodela, Macarrão, Salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, Isca de frango com cebola e tomate, Purê de batata inglesa, Salada crua (repolho e cheiro verde), Melão	Arroz branco, Peixe escabeche com pimentão em rodela e cebola, Salada crua (tomate, cebola e cebolinha)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarrão Já Quero (macarrão, carne desfiada e cebolinha)	Sopa de frango e macarrão (frango, macarrão, abóbora, vinagreira e chuchu)	Galinhada, Melancia	Arroz rico (arroz, ovo, cenoura ralada e cebolinha)	Farofa Baião (farinha, feijão verde, Carne em isca, cheiro verde, tomate e cebola), 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 - PNAE					
CARDÁPIO MODIFICADO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio (CEMAIS Maria José Macedo Costa)					
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	6ªFEIRA

LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de manga, Biscoito salgado	Salada de fruta (laranja, banana e melão)	Suco de caju, Bolo de milho	Café com leite, Pão com manteiga	Vitamina de mamão
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Mexido rico (frango desfiado, repolho, cenoura) Feijão com couve, 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), Laranja	Arroz branco, Torta de carne, Feijão simples, Macarrão, Salada crua (alface e pepino)	Arroz de cenoura, Bife de carne bovina, Feijão carioca, Salada crua (repolho e cheiro verde)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina de abacate com pão	Arroz maranhense (arroz, isca de carne, abóbora, cebolinha)	Macarrão à bolonhesa (macarrão, carne moída e manjerição)	Farofa Reforçada (farinha, frango e cenoura), Tangerina	Caldo de feijão com carne desfiada e couve
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 10:46, 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 11:29, 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 11:43, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN**, **NUTRICIONISTA**, em 17/05/2024, às 13:21, 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 14:07, 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 **1497741** e o código CRC **3AF4B300**.
