



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

COMUNICAÇÃO INTERNA Nº 78/2024 - 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 I – 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	Café com leite e cuscuz com manteiga	Suco de acerola e bolo simples	Mingau de tapioca	Vitamina de abacate e biscoito salgado	Achocolatado e pão
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), feijão mulata gorda, salada crua (repolho e cenoura ralada) e banana	Arroz de cenoura, filé de peixe frito, macarrão, feijão simples e salada crua (acelga e tomate)	Arroz branco, Cozidão rico de carne bovina (carne bovina, abóbora, inhame e vinagreira), pirão, salada crua (alface e pepino) e melão	Arroz de vinagreira, frango a passarinho, purê de batata inglesa e salada crua (rúcula, alface e tomate)	Arroz branco, feijoada bovina (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura e batata doce), couve refogada e laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Macarronada de isca de carne ao molho suga com manjeriço	Farofa de cuscuz mista (cuscuz de milho cozido, ovo, tomate e cebola) e suco de caju	Arroz Maria Isabel e banana	Farofa de frango (farinha, frango em cubos e cebolinha) e suco de cajá
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1903,18	300g	73g	50g
		100%	63%	15%	24%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE

CARDÁPIO I – 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 acerola e biscoito salgado	Vitamina de banana com aveia	Café com leite e bolo de tapioca	Mingau de milho	Caldo de macaxeira e carne desfiado
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango ao molho, farinha, salada (repolho e cenoura ralada) e laranja	Arroz de cenoura, bisteca de porco com pimentão verde e cebola em rodelas, feijão simples e salada crua (alface e rúcula)	Arroz branco, bife da carne bovina, feijão com maxixe e quiabo e salada crua (acelga e pepino) e tangerina	Arroz com abóbora, frango assado, macarrão, feijão mulata gorda com vinagreira e salada crua (beterraba e cenoura ralada com cebolinha)	Arroz branco, peixe cozido, pirão e salada cozida (batata inglesa e cebolinha)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce e cenoura)	Arroz Mistão (arroz, frango em cubos, pimentão verde, couve em tiras, abóbora) e Melão	Cuscuz de milho com manteiga e suco de graviola	Farofa de carne bovina em isca, cebola, tomate e banana	Macarrão de frango desfiado, cebolinha e suco de goiaba
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1902,92	292g	77g	52g
		100%	61%	16%	25%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – 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	Achocolatado e beiju e manteiga	Suco refrescante (manga e maracujá) e biscoito rosquinha	Mingau de aveia	Vitamina de mamão	Café com leite e pão massa fina
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, picadinho de carne com cenoura e farofa de alho, salada crua (repolho e cebolinha) e melancia	Arroz com feijão, peite de frango frito, purê com abóbora e salada crua (rúcula e tomate)	Arroz branco, assado de panela, macarrão, feijão simples e salada crua (acelga e pepino) e banana	Arroz branco, peixe escabeche, bobó de vinagreira, farofa, salada cozida (chuchu e beterraba e cheiro verde) e laranja	Arroz com vagem, frango empanado, feijão carioca, farofa, salada crua (alface e cebola) e melão
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sanduíche (pão e ovos mexidos) e Suco de acerola	Macarrão com carne moída e manjericão e suco de goiaba	Arroz misturado (arroz, frango, pimentão verde, cenoura e coentro)	Farofa simples (farinha, ovo, cebola e tomate) e suco de caju	Sopa de carne com macarrão e legumes (batata inglesa, abóbora e João gomes)
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

Composição Nutricional (Média Semanal)				
	1903,48	284g	89g	53g
	100%	60%	18%	25%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – 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	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingau de milho	logurte de fruta com biscoito salgado	Suco forte (abacaxi e hortelã) e bolo simples	Café com leite e batata doce cozida	Vitamina de cajá com biscoito doce
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, torta de frango com repolho, feijão verde com maxixe e quiabo e farofa	Arroz amarelo (arroz e açafrão), carne suína assada no forno, feijão carioca, salada crua (alface e cenoura ralada) e abacaxi	Arroz de cenoura, coxa e sobrecoxa assada, feijão carioca com vinagreira, farofa, salada crua (repolho e beterraba ralada) e maçã	Arroz branco, peixe rico (peixe cozido, ovo e cenoura em rodela), pirão e salada crua (acelga e cebolinha)	Arroz com João Gomes, Carne bovina refogada com legumes (maxixe, batata doe e couve), macarrão e salada crua (alface e tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarrão com carne moída e cheiro verde	Farofa de feijão verde com isca de frango e cheiro verde e Suco de maracujá	Caldo nordeste (carne bovina, abóbora e macaxeira)	Arroz branco, frango cremoso (frango desfiado e milho verde) e laranja	Farofa de cuscuz, ovo e cebolinha e Melancia
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1903,94		273g	80g	57g
	100%		57%	17%	27%

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,

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO
ASSISTENTE ADMINISTRATIVA - 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 06/05/2024, às 10:35, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO**,
NUTRICIONISTA, em 06/05/2024, às 11:21, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**,
NUTRICIONISTA, em 06/05/2024, às 11:33, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN**,
NUTRICIONISTA, em 06/05/2024, às 14:48, 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 **1295401** e o código CRC **DD696A09**.
