



ESTADO DO MARANHÃO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTANA DO MARANHÃO – MA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
CNPJ: 11.426.976/0001-47



## FICHAS TÉCNICAS – CARDÁPIO 2026 -REDE MUNICIPAL DE ENSINO – SANTANA DO MARANHÃO - MARANHÃO

Elaine de Aquino Oliveira - Responsável Técnica PNAE  
CRN: 9346

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.

Fis. N° 585
CPL



CRECHE → 06 MESES A 1 ANO

- 1- ARROZ DE ABOBORA COM FRANGO
- 2- FRUTA AMASSADA
- 3- SOPA DE CARNE
- 4- MINGAU DE MILHO
- 5- VITAMINA DE MAMÃO
- 6- VITAMINA DE BANANA COM AVEIA
- 7- SOPA DE FEIJÃO COM CARNE MOIDA E LEGUMES
- 8- PURÊ DE MACAXEIRA E FRANGO DESFIADO COM CENOURA
- 9- MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO
- 10- ARROZ COM FEIJÃO, SALADA DE BETERRABA, OVOS COZIDO
- 11- IOGURTE COM SALADA DE FRUTA PICADA

### ARROZ DE ABOBORA COM FRANGO

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
ARROZ COM FRANGO E ABOBORA	Arroz ( 30 g ) Frango ( 20 g ) Abobora ( 10g ) Alho,sal , cebola ( 2g ) Pimentão ( 5g ) Extrato de tomate	Preparar o arroz como de costume , Cozinhar o frango junto aos temperos e abobora ,servir junto ao arroz e frango .

#### • MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip	
			GT	GS
177	15,6	2,6	1,20	1,5

#### • MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
0,8	6	8	194	2,5	0,25	123

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.

### FRUTA BANANA AMASSADA

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
BANANA AMASSADA	FRUTA → 30G	Descasca a BANANA , cortar em pequenos pedaços e amassar com garfo

- **MACRONUTRIENTES**

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
80,47	13,58	2,23	1,91

- **MICRONUTRIENTES**

FIBRA	VitA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco
0,86	34,87	6,96	65,10	0,18	0,22

## SOPA DE CARNE

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
Sopa de carne	Carne moída → 50g Cenoura → 10g Batata → 10g Alho/sal/cebola → 2g Pimentão → 5g Extrato de tomate	Refogue a carne moída com os ingredientes , e deixe cozinhar bem. Ponha Para cozinhar a cenoura e batata ,deixando bem mole no ponto de amassar .Sirva junto a carne .

### • MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
263,25	25,92	19,61	12,54

### • MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
4,5	6,1	27	9	16,63	2,9	4,5

### MINGAU DE AVEIA COM BISCOITO DE MAISENA

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
MINGAU DE MILHO COM BISCOITO DE DOCE ( MAISENA)	Flocão de milho → 25g Leite integral → 15g Biscoito de maisena → 5 unidade	Coloque $\frac{3}{4}$ do leite em uma panela e leve ao fogo médio/baixo. Misture o fubá com o restante do leite, o açúcar e a canela. Quando o leite estiver quente, mas não fervendo, junte a mistura de fubá e mexa até levantar fervura. Baixe o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos, mexendo de vez em quando.

- MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
145	25,37	6,06	0,42

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.

- MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco
3,7	6	4,1	32	2,93	1,73

#### VITAMINA DE MAMÃO COM BISCOITO SALGADO

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
VITAMINA DE MAMÃO COM BISCOITO SALGADO	Leite integral em pó → 22g Fruta mamão → 50g Água → 150 ml Biscoito salgado → 5 unidade por aluno	Bata tudo no liquidificador e sirva com os biscoitos .

- MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
307	33,2	11,65	1,38

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.

• MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
12,05	7	64,4	9,32	221,6	0,69	0,10

VITAMINA DE FRUTA COM AVEIA

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
VITAMINA DE MAMÃO COM BISCOITO DE MAISENA	Leite integral em pó → 22g Fruta Banana → 50g Água → 150 ml Biscoito de maisena → 5 unidade por aluno	Bata tudo no liquidificador e sirva com os biscoitos .

• MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
307	33,2	11,65	1,38

• MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
12,05	7	64,4	9,32	221,6	0,69	0,10

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.

### SOPA DE FEIJÃO COM CARNE MOIDA E LEGUMES

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
SOPA DE FEIJÃO COM CARNE MOIDA E LEGUMES	Carne moída → 30 g Feijão → 15g Cebola → 2 g Pimentão → 1 g Alho → 1 g Cheiro verde → 1g Sal → 1g Óleo → 1g Colorau → 1g	Em um recipiente deixe o feijão de molho em 1 litro de água quente por 30 minutos. Despeje o feijão com água em uma panela de pressão , acrescente mais 1 litro de água quente e deixe cozinhar por aproximadamente 35 minutos ou até que esteja bem cozido . No liquidificador bata a metade dos grãos, volte para a panela e reserve .Em outra panela ,aqueça o óleo, doure a cebola e o alho e adicione a carne moída, deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos. Em seguida cozinhe os legumes até ficarem macios . Acrescente a carne com os legumes cozidos ao feijão, adicione o sal, misture e deixe ferver .

- **MACRONUTRIENTES**

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
282,58 ( 20,93% )	41,98 ( 59,42% )	15,48 ( 21,91% )	5,86( 18,66% )

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.

Fls. Nº 593  
CPL



• MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco
2,75	46,04	6,57	15,37	2,45	2,58

**PURÊ DE MACAXEIRA E FRANGO DESFIADO COM CENOURA**

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
PURÊ DE MACAXEIRA E FRANGO DESFIADO COM CENOURA	Macaxeira → 40g Frango → 50g Alho/sal/cebola → 2g Cenoura → 20g	Cozinhar a macaxeira até amolecer, após estiver mole preparar o purê amassando ou colocando no liquidificador para deixar em formato de purê, temperar o frango e preparar com os vegetais. Cozinhar a cenoura e depois picar em formato de salada . Servir a preparação

• MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
904,5	127,5	62,5	17,35



• MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
13,4	0,32	68,7	1,45	2,94	106,1

MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO	Macarrão 25g – 1 pct para 25 alunos Frango desfiado → 50g Alho/ sal/cebola/tempero seco → 2g Extrato de tomate	Ferver a água com macarrão e depois reserve. Refogue o frango com os outros ingredientes e reserve. Em seguida refogue o macarrão e acrescente o frango e o molho de tomate e sirva em um prato .

• MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
286,91 (21,25%)	46,65 (63,64%)	12,96 (18,07%)	5,83(18,29%)

• MICRONUTRIENTES

FIBRA	Magnésio	VitA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco
2,49	47,65	11,54	30,51	29,52	1,98	10,47



**ARROZ COM FEIJÃO, SALADA DE BETERRABA, OVOS COZIDO**

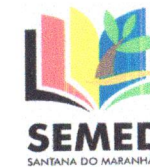
FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
ARROZ COM FEIJÃO, SALADA DE BETERRABA, OVOS COZIDO	Arroz 50g Feijão 20 Beterraba 25g Ovos 100g	Cozinhar o arroz junto com o feijão, cozinhar a beterraba e cortar em picadinho, colocar ovos para cozinhar, descascar os ovos, e servir organizadamente a refeição.

• **MACRONUTRIENTES**

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
225,8	18,01	15,71	9,64

• **MICRONUTRIENTES**

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
1,67	2,7	57,55	16,6	1,67	152,65



### IOGURTE COM SALADA DE FRUTA PICADA

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
IOGURTE COM SALADA DE FRUTA PICADA	iogurte → 180 ml Bababa → 25 Mamão → 25 Abacate → 25	180 ml de iogurte , Cortar picadinho a banana, mamão, abacate

#### • MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
150,75	200,9	8,2	7,55

#### • MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
2,52	28,81	267,65	0,2	0,82	94,35



PRÉ ESCOLA 2 a 6 anos

- 1- Vitamina de fruta com aveia + biscoito maria
- 2- Arroz + Abobora ,carne moída com cenoura + banana
- 3- Iogurte + biscoito maria
- 4- Macarronada de carne moída + 1 melancia
- 5- Sopa de feijão e carne moída + 1 melancia
- 6- Sopa de frango com verduras + banana
- 7- Galinhada de frango desfiado + 1 melão



### Vitamina de fruta com aveia + biscoito maria

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
Vitamina de fruta com aveia + biscoito maria	Leite em pó → 22g Fruta → 50g Água → 150 ml Biscoito → 5 unidade por / crianças	Bata tudo no liquidificador e sirva com os biscoito .

#### • MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
307	33,2	11,65	1,38

#### • MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
12,05	64,4	9,32	221,6	0,69	0,10

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.

Fls. Nº 599  
CPL



**Arroz + abobora ,carne moída com cenoura + banana**

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
Arroz + abobora ,carne com cenoura + banana	Arroz ( 30g) Carne (20g) Abobora (10g) Cenoura (10g) Alho/ sal/ cebola (2g) Extrato de tomate ( 5g)	Preparar o arroz como de costume ,cozinhar a carne em pedaços pequenos junto aos temperos. Cortar os legumes em cubus ,cozinhar e servir junto ao arroz e carne .

• **MACRONUTRIENTES**

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
177	15,6	2,6	1,20

• **MICRONUTRIENTES**

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
0.8	8	194	2,5	0,25	123

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.

Fls. N° 509  
CPL 5



### IOGURTE + BISCOITO MARIA

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
iogurte + biscoito maria	iogurte → 150 ml Biscoito maria →	Servir iogurte 150ml por aluno com 5 unidade de biscoito .

#### • MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
270,06	51,30	10,50	2,54

#### • MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
0,98	-	308,82	0,54	0,94	65,0

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.

Fls. Nº 607  
CPL



### Macarronada de carne moída + 1 melancia

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
Macarronada de carne moída + 1 melancia	Macarrão (25g) → 1 pacote para 25 alunos Carne moída (50g) Alho /sal/cebola/tempero seco/extrato de tomate ( 5g) Melancia 1 pedaço por criança	Ferver a água com macarrão e depois reserve. Refogue a carne moída com os outros ingredientes e reserve . Em seguida refogue o macarrão e acrescente a carne moída e o molho de tomate e sirva em um prato .

#### • MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
286,91	46,65	12,96	5,83

#### • MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
2,49	30,51	29,52	1,98	10,47	



### Sopa de feijão e carne moída + 1 melancia

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
Sopa de feijão e carne moída + 1 melancia	Carne moída 30g Macarrão espaguete 40g Feijão 15 g Cebola 2g Pimentão 1g Alho 1g Cheiro verde 1g Sal 1g Óleo 1g Colorau 1g	Em um recipiente deixe o feijão de molho em 1 litro de água quente por 30 minutos . Despeje o feijão com água em uma panela de pressão, acrescente mais 1 litro de água quente e deixe cozinhar por aproximadamente 35 minutos ou até que esteja bem cozido . No liquidificador bata metade dos grãos, volte para a panela e reserve. Cozinhe o macarrão e reserve . Em outra panela ,aqueça o óleo ,doure a cebola e o alho adicione a carne , e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos. Em seguida cozinhe os legumes até ficarem macios . Acrescente a carne com os legumes cozidos ao feijão , adicione o sal , misture e deixe ferver .

• **MACRONUTRIENTES**

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
282,58	41,98	15,48	5,86

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.

Fis. Nº 603  
CPL

• MICRONUTRIENTES

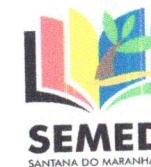
FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
2,75	6,57	15,37	2,45	2,58	2,57

Sopa de frango com verduras + banana

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
Sopa de frango com verduras + banana	Alho/sal/oléo Macarrão - 25g Frango- 70g Abobora -10g Macaxeira – 10g Cheiro-verde – 0,5g Pimentão – 5g	Ferver a água com o macarrão e depois reserve. Refogue o frango com outros ingredientes, e reserve. Em seguida refogue o macarrão e acrescente a o frango e sirva em um prato .

• MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
322,41	41,35	21,2	7,53



• MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
108,24	157,1	412,7	140,7	0,2	9,9

Galinhada de frango desfiado + melão

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
Galinhada de frango desfiado + melão	Alho -2g Arroz - 40g Frango -20g Cebola 15g Cenoura 20g Óleo de soja – 3ml Sal -0,7 g	Preparar o arroz como de costuma; Higienizar e picar a cebola e a cenoura;Cozinhar e desfiar o frango . Refogar o frango utilizando os temperos, a cebola, e a cenoura. Acrescentar água e deixar cozinhar. Misturar o frango ao arroz .

• MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
271,48	46,62	10,51	4,78

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.

Fls. Nº 605  
CPL



• MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
3,90	3,53	32,52	1,09	1,00	308,83

ENSINO FUNDAMENTAL, MÁDIO, EJA

- 1- BAIÃO DE DOIS COM FRANGO E FRUTA
- 2- MACARRONADA DE CARNE E FRUTA
- 3- VITAMINA DE FRUTA COM BISCOITO SALGADO
- 4- GALINHADA COM FRUTA
- 5- MARIA ISABEL E FRUTA
- 6- SOPA DE CARNE ,FEIJÃO E LEGUMES
- 7- ESTROGONOFE DE CARNE/ ARROZ/ FRUTA
- 8- SALADA DE FRUTA
- 9- MACARRÃO COM SARDINHA

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.

Fls. Nº	606
CPL	



## BAIÃO DE DOIS COM FRANGO E FRUTA

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
<b>BAIÃO DE DOIS COM FRANGO E FRUTA</b>	Arroz ( 40g ) Feijão ( 20g ) Frango ( 25g ) Fruta	Deixe o feijão no remolho .Cozinhar após. Cozinhar o arroz, quando estiver quase pronto juntar ao feijão já cozido. Preparar o frango ao molho. Servir com a fruta.

### • MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
307	33,2	11,65	1,38

### • MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
3,08	7,23	71,81	1,93	2,92	--

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.

Fis. Nº 607  
CPL

### MACARRONADA DE CARNE E FRUTA

- **MACRONUTRIENTES**

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
286,91	46,65	12,96	5,83
FICHA TÉCNICA		INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
<b>MACARRONADA DE CARNE E SUCO DE FRUTA</b>		Macarrão 25g – 1 pct para 25 alunos Carne moída 50g Alho / Sal / Cebola / tempero seco / extrato de tomate 40ml Açúcar – 20g ( 1 colher de sopa )	Ferver a água com o macarrão e depois reserve. Refogue a carne moída com os outros ingredientes e serveve . Em seguida refogue o macarrão e acrescente a carne moída e o molho de tomate e sirva em um prato .

- **MICRONUTRIENTES**

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
29,52	30,51	29,52	1,98	10,47	--

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.



### VITAMINA DE FRUTA COM BISCOITO SALGADO

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
VITAMINA DE FRUTA COM BISCOITO SALGADO	Leite em pó – 22g Fruta 50g Água 150 ml Biscoito – 5 unidade	Bata tudo no liquidificador e sirva com os Biscoitos

#### • MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
307	33,2	11,65	1,38

#### • MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
5,4	2,1	110,3	3,5	--	140.6

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.

Fis. N°	609
CPL	



## GLINHADA COM FRUTA

### GALINHADA COM FRUTA

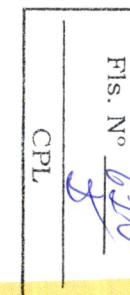
FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA		MODO DE PREPARO
<b>GALINHADA COM FRUTA</b>	Alho - 2g Arroz -40g Frango- 20g Cebola -15g Cenoura- 20g Óleo de soja- 3ml Sal - 0,7g		Preparar o arroz como de costume; Higienizar e picar a cebola e cenoura ;Cozinha e desfiar o frango. Refogar o frango utilizando os temperos ,a cebola , e a cenoura . Acrescentar água e deixar cozinhar ; Misturar o frango ao arroz .
KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
271,48	46,62	10,51	4,78

#### • MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
3,90	3,53	32,52	1,09	1,00	308,83

### MARIA ISABEL E FRUTA

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.





• **MACRONUTRIENTES**

KCAL	Hc (g)	Ptn (g)	Lip
439,20	57,66	18,66	14,88

**MARIA ISABEL E FRUTA**

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
<b>MARIA ISABEL E FRUTA</b>	Arroz 50g ( 1kg para 20 alunos ) Carne 100g ( 1kg para 10 alunos ) Alho / sal /cebola /tempero seco /colorau Pimentão	Refogue a carne com cebola e alho. Em seguida acrescente água suficiente e deixe ferver em fogo brando. Quando ficar macio e solto está pronto para servir. Refogue a carne com os temperos em seguida coloque água quando estiver no ponto sirva com arroz .

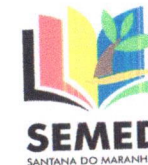
• **MICRONUTRIENTES**

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
3,08	7,23	71,81	1,93	2,92	328,9



### SOPA DE CARNE ,FEIJÃO E LEGUMES

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
<b>SOPA DE CARNE ,FEIJÃO E LEGUMES</b>	Carne moída 30g Macarrão espaguete 40g Feijão 15g Cebola 2g Pimentão 1 Alho 1 Cheiro verde 1 Sal 1 Óleo 1 Colorau 1	Em um recipiente deixe o feijão de molho em 1 litro de água quente por 30 minutos . Despeje o feijão com água em uma panela de pressão, acrescente mais 1 litro de água quente e deixe cozinhar por aproximadamente 35 minutos ou até que esteja bem cozido . No liquidificador bata metade dos grãos , volte para a panela e reserve. Cozinhe o macarrão e reserve. Em outra panela aqueça o azeite ,doure a cebola e o alho adicione a carne , e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos. Em seguida cozinhe os legumes até ficarem macios. Acrescente a carne com os legumes cozidos ao feijão, adicione o sal , misture e deixe ferver . finalize com salsa picada .



• MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
282,58	41,98	15,48	5,86

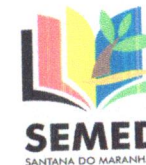
• MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
2,75	6,57	15,37	2,45	2,58	228.7



**ESTROGONOFE DE CARNE/ARROZ/ FRUTA**

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
<b>ESTROGONOFE DE CARNE/ARROZ/ FRUTA</b>	Alface 10g Alho 1,5g Arroz 40g Batata 40g Carne moída 30g Cebola 2g Cenoura 10g Extrato de tomate 3g Pimentão 1g Cheiro verde 1g Sal 0,8 g Óleo 2ml Colorau 0.2g	Preparar o arroz como de costume ;Higienizar e picar o alface .Higienizar,picar e cozinhar a batata e a cenoura para a salada.Cozinhar a carne com os temperos, a cebola eo colorau. Desfiar e fazer um molho com o extrato de tomate; servir com arroz e a salada de alface com batata e cenoura



• **MACRONUTRIENTES**

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
270,31	41,38	11,48	6,54

• **MICRONUTRIENTES**

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
2,25	16,57	36,42	0,77	0,94	308,5

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.

Fls. Nº	624
CPL	



## SALADA DE FRUTA

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
SALADA DE FRUTA	Banana 15g Laranja 15g Maça 15g Leite em pó 10g	Corte as frutas em pedaços pequenos ,misture o leite em pó e sirva .

### • MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
236,7	45,43	2,85	4,9

### • MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
0,38	2,1	3,5	108,7	0,48	103,3

### MACARRÃO COM SARDINHA

FICHA TÉCNICA	INGREDIENTES / PER CAPTA	MODO DE PREPARO
MACARRÃO COM SARDINHA	Alho 1,5 Cebola 15g Cheiro verde 4g Colorau 0,3g Macarrão 50g Óleo de soja 3ml Sal 0,5g Sardinha 30g Tomate 15g	Cozinhar o macarrão em água com óleo ;Higienizar o cheiro verde, a cebola e o tomate .Picar o cheiro verde ,a cebola e o tomate em cubos; Refogar a sardinha com os temperos a cebola, o colorau, acrescentar o tomate e deixar engrossar; Misturar o molho ao macarrão cozido ,salpicar cheiro verde e servir

#### • MACRONUTRIENTES

KCAL	Hc ( g )	Ptn ( g )	Lip
271,74	43,70	11,82	5,52

#### • MICRONUTRIENTES

FIBRA	VitC	Cálcio	Ferro	Zinco	Sódio
2,89	9,85	19,92	1,16	2,46	220,37

Rua Monsenhor Porcinio, nº. 100, Bairro: Centro, Santana do Maranhão – MA, CEP: 65.555 –000.

Fls. Nº 696  
CPL



Estado do Maranhão  
Prefeitura Municipal de Santana do Maranhão  
Secretaria Municipal de Educação  
CNPJ: 11.426.976/0001-47



**CARDÁPIO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTANA DO MARANHÃO**  
**ENSINO TEMPO INTEGRAL (16 A 18 ANOS)**  
**FEVEREIRO A JULHO DE 2026**

Elaborado pelas Nutricionistas:  
Elaine de Aquino Oliveira (RT)      Vitória de Loiola Bitencourt (QT)  
CRN11: 9346      CRN11: 9490



Fls. Nº	619
CPL	

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTANA DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Fundamental MODALIDADE DE ENSINO: Fundamental Integral com Parcial ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
MARÇO A DEZEMBRO DE 2026					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ:</b> 9h30	Mingau de macaxeira com carne moída	Vitamina de banana com pão de leite	SALADA DE FRUTA (banana, melão e melancia)	Farofa de cuscuz com frango, ovos mexidos e suco de goiaba	Caldo de ovos com pão
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com farofa de cuscuz, carne moída com legumes, batata doce cozida e salada refogada (chuchu, repolho) <b>Fruta: banana</b>	Arroz Branco com cenoura + sobrecoxa de frango cozido + salada crua (pepino, chuchu e alface) <b>Fruta: melancia</b>	Arroz + picadinho de carne acebolada, salada crua (cozida batata inglesa, chuchu, cenoura) com <b>Fruta: melão</b>	Arroz c/ feijão, Torta de carne ou de frango com legumes, salada refogada (chuchu, cenoura, batata inglesa) <b>+ Fruta: Laranja</b>	Arroz com macarrão, estrogonofe de frango e salada cozida (batata doce, cenoura e beterraba) <b>Fruta: Banana</b>
<b>LANCHE DA TARDE:</b> 15h30	logurte com biscoito	Mingau de milho (Mungunzá)	Baião de três (arroz branco, feijão, carne em cubos)	Torta de sardinha com suco de Goiaba	Salada de fruta com iogurte
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		1.636,35	291,47 g	47,67 g	30,30 g
		100 %	60 %	16 %	24 %

Elaborado pelas Nutricionistas:  
 Elaine de Aquino Oliveira (RT)      Vitória de Loiola Bitencourt (QT)  
 CRN11: 9346      CRN11: 9490



FIS. Nº 678  
 CPL



Estado do Maranhão  
 Prefeitura Municipal de Santana do Maranhão  
 Secretaria Municipal de Educação  
 CNPJ: 11.426.976/0001-47



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTANA DO MARANHÃO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE**

**CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Fundamental**  
**MODALIDADE DE ENSINO: Fundamental**  
**Integral com Parcial**  
**ZONA: Urbana**  
**FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos**  
**PERÍODO: Integral**

**MARÇO A DEZEMBRO DE 2026**

3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ:</b> 9h30	logurte com pão de leite	Caldo verde proteico (farinha branca, carne bovina em cubose couve)	Suco de goiaba com biscoito salgado	Mingau de milho (tradicional)	Creme de galinha com arroz
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com cenoura+ bisteca suína ou picadinho de suíno, salada crua (Pepino, chuchu, alface) com 1 fruta. <b>Fruta: laranja</b>	Arroz com cenoura, purê de macaxeira, fígado acebolado, salada crua (alface, acelga, pepino) <b>Fruta: melancia</b>	Arroz c/ feijão, Torta de carne ou de frango com legumes, salada refogada (chuchu, cenoura, batata inglesa) <b>Fruta: laranja</b>	Arroz Branco com cenoura + sobrecoxa de frango cozido + salada crua (pepino, chuchu e alface) <b>Fruta: melão</b>	Arroz com farofa de cuscuz, filé de frango empanado (Peito de frango), macaxeira e batata doce cozida e salada refogada (Chuchu, repolho) <b>Fruta: banana</b>
<b>LANCHE DA TARDE:</b> 15h30	logurte com biscoito	Mingau de Aveia com biscoito Salgado	Suco de goiaba + pão com carne miúda	Sopa de legumes c/ macarrão (carne bovina, macaxeira, cenoura, macarrão, cheiro verde)	Mingau de macaxeira + carne moída banana
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		1.398,24	259,05g	45,53 g	18,56 g
		100 %	70 %	25 %	5 %



Elaborado pelas Nutricionistas:  
 Elaine de Aquino Oliveira (RT) CRN11: 9346  
 Vitória de Loiola Bitencourt (QT) CRN11: 9490

Fls. Nº 629  
 CPL

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTANA DO MARANHÃO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE**  
**CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Fundamental**  
**MODALIDADE DE ENSINO: Fundamental**  
**Integral com Parcial**  
**ZONA: Urbana**  
**FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos**  
**PERÍODO: Integral**

**MARÇO A DEZEMBRO DE 2026**

2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ:</b> 9h30	Caldo verde proteico (farinha branca, carne bovina em cubos e couve)	Salada de fruta (laranja, mamão e banana) <b>Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada</b>	Mingau de Maisena com Biscoito	Farofa de cuscuz com frango, ovos mexidos e suco de goiaba	Suco de goiaba + pão com carne miúda
<b>ALMOÇO:</b> 12h	Arroz com cenoura+frango assado, salada crua (Pepino,chuchu,alface) <b>Fruta: banana</b>	Arroz com cenoura,purê de macaxeira , Galinha cozida com legumes, salada crua(alface,acelga, pepino) <b>Fruta: melão</b>	Arroz c/ feijão, Torta de carne ou de frango com legumes, salada refogada(chuchu, cenoura, batata inglesa) Suco de goiaba	Arroz Branco com cenoura + bifé acebolado + salada crua (pepino, chuchu e alface ) <b>Fruta: banana</b>	Arroz com farofa de cuscuz , filé de peixe empanado e (Peito de frango) empanado, macaxeira cozida e salada refogada(Chuchu,repolho) <b>Fruta: laranja</b>
<b>LANCHE DA TARDE:</b> 15h30	logurte com biscoito	Mingau de Aveia com biscoito Salgado	Cuscuz de milho com ovos mexidos e achocolatado	Sopa de legumes c/ macarrão (carne bovina, macaxeira, cenoura, macarrão, cheiro verde)	Mingau de macaxeira + banana
<b>LANCHE DA MANHÃ:</b> 9h30	Caldo verde proteico (farinha branca, carne bovina em cubos e couve)	Salada de fruta (laranja, mamão e banana) <b>Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada</b>	Mingau de Maisena com Biscoito	Farofa de cuscuz com frango, ovos mexidos e suco de goiaba	Suco de goiaba + pão com carne miúda
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
	1.986,78		240,46g	102,88 g	68,08 g
	100 %		55 %	25 %	20 %

Elaborado pelas Nutricionistas:  
 Elaine de Aquino Oliveira (RT)      Vitória de Lóiola Bitencourt (RT)  
 CRN11: 9346      CRN11: 9490



Pis. Nº \_\_\_\_\_  
 CPF \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTANA DO MARANHÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Fundamental					
MODALIDADE DE ENSINO: Fundamental Integral com Parcial					
ZONA: Urbana					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
MARÇO A DEZEMBRO DE 2026					
1ª SEMANA	1ª SEMANA	1ª SEMANA	1ª SEMANA	1ª SEMANA	1ª SEMANA
<b>LANCHE DA MANHÃ:</b> 9h30	Mingau de Maisena com Biscoito	Vitamina de banana com pão de leite	SALADA DE FRUTA (banana, melão e melancia)	Farofa de cuscuz com frango, ovos mexidos e suco de goiaba	Caldo de ovos com pão
<b>ALMOÇO:</b> 12h	Arroz com farofa de cuscuz, filé de frango empanado (filé de frango), macaxeira cozida e salada refogada (chuchu, repolho) 1 fruta <b>Fruta: banana</b>	Arroz Branco com cenoura + cozidão de carne com legumes + salada crua (pepino, chuchu e alface) Fruta <b>Fruta: melão</b>	Arroz com cenoura + sobrecoxa de frango assada, salada crua (pepino, chuchu, alface) com 1 fruta. <b>Fruta: melancia</b>	Arroz c/ feijão, Torta de carne ou de frango com legumes, salada refogada (chuchu, cenoura, batata inglesa) + <b>Fruta: Laranja</b>	Arroz com macarrão, churrasco misto e salada cozida (batata doce, cenoura e beterraba) <b>Fruta: banana</b>
<b>LANCHE DA TARDE:</b> 15h30	logurte com biscoito	Mingau de milho (Mungunzá)	Baião de três (arroz branco, feijão, carne em cubos)	Torta de sardinha com suco de Goiaba	Salada de fruta com iogurte
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		1.636,35	291,47 g	47,67 g	30,30 g
		100 %	60 %	16 %	24 %

Elaborado pelas Nutricionistas:  
 Elaine de Aquino Oliveira (RT)      Vitória de Loiola Bitencourt (QT)  
 CRN11: 9346      CRN11: 9490



Fls. N.º 607  
 Td. PL

## ATENÇÃO

1. Os **horários de realização das refeições** descritos nos cardápios são apenas uma previsão, a escola escolhe o melhor horário para ofertá-las aos alunos;
2. A **FRUTA** e a **POLPA DE FRUTA** poderão ser escolhidas de acordo com a sazonalidade da região;
3. **Alunos que apresentarem alguma patologia** (Alergia à Proteína do Leite de Vaca, Diabetes, Dislipidemias, Doença Celíaca, Intolerância a Lactose, Hipertensão Arterial e Fenilcetonúria), deverão apresentar laudo médico à gestão da escola, que por sua vez servirá a estes alunos o cardápio específico considerando a patologia;
4. **Toda e qualquer alteração feita nos cardápios é de responsabilidade do Setor de Nutrição.**
5. Caso seja necessário por falta de algum item no estoque a salada pode ser trocada de acordo com as opções sugeridas



**CARDÁPIO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTANA DO MARANHÃO**  
**ENSINO CRECHE (0 A 3 ANOS)**  
**MARÇO A DEZEMBRO DE 2026**



Elaborado pelas Nutricionistas:  
Elaine de Aquino Oliveira (RT)      Vitória de Loiola Bitencourt (QT)  
CRN11: 9346      CRN11: 9490

Fls. Nº 123  
CPL

## ATENÇÃO

1. Os **horários de realização das refeições descritos** nos cardápios são apenas uma previsão, a escola escolhe o melhor horário para ofertá-las aos alunos;
2. A **FRUTA** e a **POLPA DE FRUTA** poderão ser escolhidas de acordo com a sazonalidade da região;
3. **Alunos que apresentarem alguma patologia** (Alergia à Proteína do Leite de Vaca, Diabetes, Dislipidemias, Doença Celíaca, Intolerância a Lactose, Hipertensão Arterial e Fenilcetonúria), deverão apresentar laudo médico à gestão da escola, que por sua vez servirá a estes alunos o cardápio específico considerando a patologia;
4. **Toda e qualquer alteração feita nos cardápios é de responsabilidade do Setor de Nutrição.**
5. Caso seja necessário por falta de algum item no estoque a salada pode ser trocada de acordo com as opções sugeridas

<b>SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTANA DO MARANHÃO</b>					
<b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE</b>					
<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: CRECHE</b>					
<b>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino fundamental e contra turno Parcial</b>					
<b>ZONA: Urbana/rural</b>					
<b>FAIXA ETÁRIA: 0 a 3 anos</b>					
<b>PERÍODO: Matutino e vespertino</b>					
<b>MARÇO A</b>					
<b>DEZEMBRO DE 2026</b>					
<b>1ª SEMANA</b>	<b>1ª SEMANA</b>	<b>1ª SEMANA</b>	<b>1ª SEMANA</b>	<b>1ª SEMANA</b>	<b>1ª SEMANA</b>
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Mingau de Milho com Biscoito Doce	Sopa de Frango com Legumes e Fruta	Caldo de Feijão com Carne Moída	Vitamina de Fruta com Aveia	logurte com Fruta
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		1.788,52	260,48 g	91,16 g	44,67 g
		100 %	60 %	25%	20 %

Elaborado pelas Nutricionistas:  
Elaine de Aquino Oliveira (RT)      Vitória de Lóiola Bitencourt (QT)  
CRN11: 9346                                      CRN11: 9490



Fls. Nº 625  
CPL



Programa Nacional de Alimentação Escolar

Estado do Maranhão  
Prefeitura Municipal de Santana do Maranhão  
Secretaria Municipal de Educação  
CNPJ: 11.426.976/0001-47



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTANA DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: CRECHE					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino fundamental e contra turno Parcial					
ZONA: Urbana/rural					
FAIXA ETÁRIA: 0 a 3 anos					
PERÍODO: Matutino e vespertino					
MARÇO A DEZEMBRO DE 2026					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Arroz com Frango e Abobora+Fruta	Mingau de Maisena com Biscoito	Vitamina de Fruta com Aveia	Arroz com Carne Moída e Purê de Mandioca	Salada de Fruta
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1.845,19 g		306,03 g	86,84 g	30,44 g
	100 %		68 %	19 %	13%

Elaborado pelas Nutricionistas:  
Elaine de Aquino Oliveira (RT)      Vitória de Loliola Bitencourt (QT)  
CRN11: 9346      CRN11: 9490



Fis. Nº 626  
CPL

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTANA DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: CRECHE MODALIDADE DE ENSINO: Ensino fundamental e contra turno Parcial ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 0 a 3 anos PERÍODO: Matutino e vespertino					
MARÇO A DEZEMBRO DE 2026					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Macarrão de Frango Desfiado com Fruta	iogurte com Biscoito Doce	Sopa de Frango com Verduras e Fruta	Vitamina de Fruta com Aveia e Biscoito	Sopa de Frango com Verduras e Fruta
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		1.931,24	289,32 g	95,96 g	43,34 g
		100 %	70 %	20%	10%

Elaborado pelas Nutricionistas:  
 Elaine de Aquino Oliveira (RT)      Vitória de Lóiola Bitencourt (OT)  
 CRN11: 9346      CRN11: 9490



CPLE  
 Fís. Nº 622

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTANA DO MARANHÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: CRECHE					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino fundamental e contra turno Parcial					
ZONA: Urbana/rural					
FAIXA ETÁRIA: 0 a 3 anos					
PERÍODO: Matutino e vespertino					
MARÇO A					
DEZEMBRO DE 2026					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Galinhada de Frango Desfiado e fruta	Vitamina de Fruta com Aveia	logurte com Fruta	Caldo de Feijão com Carne Moída	Mingau de Maisena com Biscoito
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1.732,07		265,21 g	96,15 g	33,30 g
	100 %		65%	25 %	10 %

Elaborado pelas Nutricionistas:  
 Elaine de Aquino Oliveira (RT)      Vitória de Lóiola Bitencourt (QT)  
 CRN11: 9346      CRN11: 9490



Fls. Nº 628  
 CPL



**CARDÁPIO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTANA DO MARANHÃO**  
**ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS ADULTOS E IDOSOS (EJAI) - (19 A 60 ANOS)**  
**MARÇO A DEZEMBRO DE 2026**



Elaborado pelas Nutricionistas:  
Elaine de Aquino Oliveira (RT)      Vitória de Loiola Bitencourt (QE)  
CRN11: 9346      CRN11: 9490

Fis. N.º 629

## ATENÇÃO

1. Os **horários de realização das refeições descritos** nos cardápios são apenas uma previsão, a escola escolhe o melhor horário para ofertá-las aos alunos;
2. A **FRUTA** e a **POLPA DE FRUTA** poderão ser escolhidas de acordo com a sazonalidade da região;
3. **Alunos que apresentarem alguma patologia** (Alergia à Proteína do Leite de Vaca, Diabetes, Dislipidemias, Doença Celíaca, Intolerância a Lactose, Hipertensão Arterial e Fenilcetonúria), deverão apresentar laudo médico à gestão da escola, que por sua vez servirá a estes alunos o cardápio específico considerando a patologia;
4. **Toda e qualquer alteração feita nos cardápios é de responsabilidade do Setor de Nutrição.**
5. Caso seja necessário por falta de algum item no estoque a salada pode ser trocada de acordo com as opções sugeridas

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTANA DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: EJAI- EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS MODALIDADE DE ENSINO: Ensino fundamental e contra turno Parcial ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Vespertino e Noturno MARÇO A DEZEMBRO DE 2026					
1ª SEMANA	1ª SEMANA	1ª SEMANA	1ª SEMANA	1ª SEMANA	1ª SEMANA
<b>LANCHE VESPERTINO/ NOTURNO</b>	Vitamina de banana com aveia com Biscoito doce	Café+ Leite + Cuscuz	Salada de fruta (laranja, melão e banana)  *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Caldo de feijão com carne moída e legumes	Suco de goiaba com pão
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		1.275,79	297,89 g	48,39 g	20,93 g
		100 %	70 %	20 %	10 %

Elaborado pelas Nutricionistas:  
Elaine de Aquino Oliveira (RT)      Vitória de Loiola Bitencourt (QT)  
CRN11: 9346      CRN11: 9490



Fls. N° 633  
CPL

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTANA DO MARANHÃO						
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE						
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: EJAI- EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS						
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino fundamental e contra turno Parcial						
ZONA: Urbana/rural						
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos						
PERÍODO: Vespertino e Noturno						
MARÇO A DEZEMBRO DE 2026						
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
<b>LANCHE VESPERTINO/ NOTURNO</b>	Caldo de ovos com cheiro verde + pão massa fina	Suco de goiaba com biscoito doce	Sopa de frango com legumes	Farofa de cuscuz (Flocão de milho, frango em cubos, cenoura+ melão	Macarronada de carne com banana	
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
	1.793,51 g		272,74 g		78,41g	
	100 %		68 %		19 %	
				LPD (g)		
				42,81 g		
				13%		

Elaborado pelas Nutricionistas:  
 Elaine de Aquino Oliveira (RT)      Vitória de Loliola Bitencourt (QT)  
 CRN11: 9346      CRN11: 9490



Fls. Nº 632  
 CPL

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTANA DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE																			
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: EJAI- EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS MODALIDADE DE ENSINO: Ensino fundamental e contra turno Parcial ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos PERÍODO: Vespertino e Noturno MARÇO A DEZEMBRO DE 2026																			
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA														
LANCHE VESPERTINO/ NOTURNO	Mamão, Aveia e iogurte	Sopa de carne com legumes	Suco de laranja com beterraba Biscoito Maisena	Arroz com frango picado e macaxeira e abobora	Mingau de milho (Canjica branca) com biscoito														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Composição Nutricional (Média Semanal)</th> <th>Energia (Kcal)</th> <th>CHO (g)</th> <th>PTN (g)</th> <th>LPD (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>1.622,97</td> <td>265,73 g</td> <td>57,09 g</td> <td>35,82 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100 %</td> <td>66 %</td> <td>20 %</td> <td>14 %</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)		1.622,97	265,73 g	57,09 g	35,82 g		100 %	66 %	20 %
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)															
	1.622,97	265,73 g	57,09 g	35,82 g															
	100 %	66 %	20 %	14 %															

Elaborado pelas Nutricionistas:  
 Elaine de Aquino Oliveira (RT)      Vitória de Loiola Bitencourt (QT)  
 CRN11: 9346      CRN11: 9490



Fis. Nº 633  
 CPl

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SANTANA DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: EJAI- EDUCAÇÃO DE JOVENS, ADULTOS E IDOSOS					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino fundamental e contra turno Parcial					
ZONA: Urbana/rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos					
PERÍODO: Vespertino e Noturno					
MARÇO A DEZEMBRO DE 2026					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE VESPERTINO/ NOTURNO	Café com leite e biscoito de goma	Macarronada de sardinha + Melancia	Vitamina de banana com biscoito salgado	Caldo de ovos com carne moída 1 banana	Mingau de fubá de milho com pão
	Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)
		1.814,22	276,26 g	64,05 g	50,82 g
		100 %	69 %	21 %	10 %

Elaborado pelas Nutricionistas:  
 Elaine de Aquino Oliveira (RT)      Vitória de Lóiola Bitencourt (QT)  
 CRN11: 9346      CRN11: 9490



Fls. N.º 634  
 CPL