



**ESTADO DO MARANHÃO
PREFEITURA DE RIBAMAR FIQUENE
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

CARDÁPIO 1ª, 6ª PARCELA 2025 (EDUC. INFANTIL – PRÉ ESCOLAR, ENSINO FUNDAMENTAL)

2ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) BAIÃO DE DOIS COM OVOS + SALADA DE ALFACE E TOMATE

3ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) CUSCUZ DE MILHO COM CAFÉ E LEITE

4ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) MACARRONADA A BOLONHESA

5ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) CANJICA DE MILHO

6ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) GALINHADA + MELANCIA

ANÁLISE NUTRICIONAL

	KCAL	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	FI (g)	VIT. A (mg)	VIT. C (mg)	CA (mg)	FE (mg)	MG (mg)	ZN (mg)
BAIÃO DE DOIS COM OVOS + SALADA DE ALFACE E TOMATE	471,718	78,01	18,333	9,594	9,754	220,06	12,68	100,5	5,542	112,83	2,339
CUSCUZ DE MILHO COM CAFÉ E LEITE	359,75	50,055	10,88	12,89	0,63	154,5	1,8	283,2	1,09	30,15	0,915
MACARRONADA A BOLONHESA	253,984	32,734	14,166	7,376	1,408	21,92	6,601	26,12	2,702	8,23	2,868
CANJICA DE MILHO	375,44	63,995	10,515	8,6	1,925	108,3	1,8	275,4	0,305	27,55	0,95
GALINHADA + MELANCIA	442,72	66,116	23,963	9,156	2,129	290,39	12,166	32,04	2,121	53,31	1,919



**ESTADO DO MARANHÃO
PREFEITURA DE RIBAMAR FIQUENE
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

CARDÁPIO 2ª, 7ª PARCELA 2025 (EDUC. INFANTIL – PRÉ ESCOLAR, ENSINO FUNDAMENTAL)

2ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) PÃO DE SAL COM MARGARINA + SUCO DE ACEROLA

3ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) GALINHADA + SALADA DE ALFACE

4ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA + MELANCIA

5ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) BISCOITO SALGADO + SUCO DE MARACUJÁ + BANANA

6ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) ARROZ + FEIJÃO + PICADINHO DE CARNE COM ABOBORA

ANÁLISE NUTRICIONAL

	KCAL	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	FI (G)	VIT. A (MG)	VIT. C (MG)	CA (MG)	FE (MG)	MG (MG)	ZN (MG)
PÃO DE SAL COM MARGARINA + SUCO DE ACEROLA	274,566	54,327	6,327	3,55	0,583	27,72	305,368	10,992	1,071	22,09	2,209
GALINHADA + SALADA DE ALFACE	418,39	60,509	23,573	9,118	2,212	259,01	9,776	34,62	2,235	46,72	1,882
CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA + MELANCIA	330,22	50,221	15,315	7,564	2,195	89,14	26,211	48,39	3,288	30,06	3,047
BISCOITO SALGADO + SUCO DE MARACUJÁ + BANANA	387,76	77,04	5,95	6,2	3,6	38,4	28,84	40,4	3,18	51,3	0,64
ARROZ + FEIJÃO + PICADINHO DE CARNE COM ABOBORA	414,475	67,163	11,69	11,007	8,108	88,47	16,24	72,95	3,643	84,81	1,618



**ESTADO DO MARANHÃO
PREFEITURA DE RIBAMAR FIQUENE
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

CARDÁPIO 3ª, 8ª PARCELA 2025 (EDUC. INFANTIL – PRÉ ESCOLAR, ENSINO FUNDAMENTAL)

2ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) CUCUZ DE MILHO COM OVOS + CAFÉ COM LEITE

3ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) GALINHADA + SALADA DE ALFACE E TOMATE

4ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) SOPA DE LEGUMES COM ABOBRINHA E MACAXEIRA

5ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) CANJICA DE MILHO

6ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) FESTIVAL DE FRUTAS (LARANJA, MELÃO OU MAÇÃ)

ANÁLISE NUTRICIONAL

	KCAL	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	FI (G)	VIT. A (MG)	VIT. C (MG)	CA (MG)	FE (MG)	MG (MG)	ZN (MG)
BISCOITO ROSQUINHA + SUCO DE ACEROLA + ABACAXI	434,215	54,62	15,74	16,975	0,72	340	1,8	309,71	2,297	35,55	1,315
GALINHADA + SALADA DE ALFACE E TOMATE	418,39	60,509	23,573	9,118	2,212	259,01	9,776	34,62	2,235	46,72	1,882
SOPA DE LEGUMES COM ABOBRINHA E MACAXEIRA	325,22	47,702	13,282	9,032	3,246	260,23	27,825	52,3	3,199	19,91	2,413
CANJICA DE MILHO	375,44	63,995	10,515	8,6	1,925	108,3	1,8	275,4	0,305	27,55	0,95
FESTIVAL DE FRUTAS (ABACAXI, MELÃO OU MAÇÃ)	449,8	107,45	3,2	0,8	4,1	185,5	77,85	45	2,9	54	0,3



**ESTADO DO MARANHÃO
PREFEITURA DE RIBAMAR FIQUENE
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

CARDÁPIO 4ª, 9ª PARCELA 2025 (EDUC. INFANTIL – PRÉ ESCOLAR, ENSINO FUNDAMENTAL)

2ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) PÃO DOCE COM MARGARINA + CAFÉ COM LEITE

3ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) GALINHADA + COUVE E PEPINO

4ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) MACARRONADA DE CARNE MOÍDA

5ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) ROSQUINHA DE COCO + SUCO DE MARACUJÁ + BANANA

6ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) CUSCUZ DE MILHO COM CAFÉ E LEITE

ANÁLISE NUTRICIONAL

	KCAL	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	FI (G)	VIT. A (MG)	VIT. C (MG)	CA (MG)	FE (MG)	MG (MG)	ZN (MG)
PÃO DOCE COM MARGARINA + CAFÉ COM LEITE	490,64	102,9	7,34	5,52	1,44	65,4	12,96	28,8	2,515	34,35	2,22
GALINHADA + COUVE E PEPINO	437,72	71,116	22,963	8,152	4,129	295,39	11,166	34,04	4,121	53,31	2,919
MACARRONADA DE CARNE MOIDA	253,984	32,734	14,166	7,376	1,408	21,92	6,601	26,12	2,702	8,23	2,868
ROSQUINHA DE COCO + SUCO DE MARACUJÁ + BANANA	248,5	50,62	4,215	3,24	2,68	141,6	106,64	42,4	1,17	26,45	0,12
CUSCUZ DE MILHO COM CAFÉ E LEITE	359,75	50,055	10,88	12,89	0,63	154,5	1,8	283,2	1,09	30,15	0,915



**ESTADO DO MARANHÃO
PREFEITURA DE RIBAMAR FIQUENE
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

CARDÁPIO 5ª, 10ª PARCELA 2025 (EDUC. NFANTIL – PRÉ ESCOLAR, ENSINO FUNDAMENTAL)

2ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) FAROFA DE FRANGO + SUCO DE ACEROLA

3ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) SOPA DE LEGUMES COM ABOBRINHA E MACAXEIRA

4ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) ARROZ + FEIJÃO E PICADINHO DE CARNE COM MACAXEIRA

5ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) CANJICA DE MILHO

6ª FEIRA: (9:00/9:30) (15:00/15:30) FESTIVAL DE FRUTAS (LARANJA, MELÃO E MAMÃO)

ANÁLISE NUTRICIONAL

	KCAL	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	FI (G)	VIT. A (MG)	VIT. C (MG)	CA (MG)	FE (MG)	MG (MG)	ZN (MG)
FAROFA DE FRANGO + SUCO DE ACEROLA	475,056	98,926	14,609	2,324	4,621	127,93	256,236	42,21	1,888	49,72	1,435
SOPA DE LEGUMES COM ABOBRINHA E MACAXEIRA	325,22	47,702	13,282	9,032	3,246	260,23	27,825	52,3	3,199	19,91	2,413
ARROZ + FEIJÃO E PICADINHO DE CARNE COM MACAXEIRA	430,63	69,524	19,418	8,318	6,876	77,53	17,84	59,92	4,419	80,01	4,058
CANJICA DE MILHO	375,44	63,995	10,515	8,6	1,925	108,3	1,8	275,4	0,305	27,55	0,95
FESTIVAL DE FRUTAS (LARANJA, MELÃO MAMÃO)	436,2	99,45	2,2	0,3	6,1	193,5	99,85	45	2,9	52	0,7



ESTADO DO MARANHÃO
PREFEITURA DE RIBAMAR FIQUENE
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDÁPIO EJA 2025 PARCELAS – 1ª, 3ª, 5ª, 7ª 9ª

2ª FEIRA: SUCO DE ACEROLA + CACHORRO QUENTE

3ª FEIRA: LEITE COM ACHOCOLATADO + BISCOITO SALGADO + MELÃO

4ª FEIRA: SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (BATATA, CENOURA)

5ª FEIRA: LEITE COM CAFÉ + CUSCUZ DE GARIMPEIRO + MARGARINA

6ª FEIRA: BAIÃO DE TRÊS COM COUVE + MELANCIA

ANÁLISE NUTRICIONAL

	KCAL	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	FI (G)	VIT. A (MG)	VIT. C (MG)	CA (MG)	FE (MG)	MG (MG)	ZN (MG)
SUCO DE ACEROLA + CACHORRO QUENTE	491,65	75,281	16,449	13,859	1,547	44,97	507,15	37,45	3,019	36,52	5,132
LEITE COM ACHOCOLATADO + BISCOITO SALGADO + MELÃO	511,64	68,975	19,47	17,54	1,735	383,2	2,4	416,9	3,935	53,9	1,38
SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (BATATA, CENOURA)	210,84	25,594	10,675	7,307	1,72	219,13	8,54	28,96	1,624	15,13	0,504
LEITE COM CAFÉ + CUSCUZ DE GARIMPEIRO + MARGARINA	314,28	43,115	9,545	11,515	0,63	136,45	1,5	237,35	1,055	26,25	0,78
BAIÃO DE TRÊS COM COUVE + MELANCIA	527,99	86,134	22,425	10,417	7,15	91,73	14,3	79,31	4,884	85,63	2,779



**ESTADO DO MARANHÃO
PREFEITURA DE RIBAMAR FIQUENE
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

CARDÁPIO EJA 2025 - PARCELAS – 2ª, 4ª, 6ª, 8ª 10ª

2ª FEIRA: FAROFA DE OVO COM CENOURA + COUVE + CAFÉ COM LEITE

3ª FEIRA: MACARRONADA COM CARNE MOÍDA + MELANCIA

4ª FEIRA: PÃO DE SAL + SUCO DE ACEROLA

5ª FEIRA: CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA

6ª FEIRA: GALINHADA COM ABÓBORA E MELANCIA

ANÁLISE NUTRICIONAL

	KCAL	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	FI (G)	VIT. A (MG)	VIT. C (MG)	CA (MG)	FE (MG)	MG (MG)	ZN (MG)
FAROFA DE OVO COM CENOURA + COUVE + CAFÉ COM LEITE	431,67	72,99	15,06	8,83	2,43	83,90	26,99	125,59	2,40	51,83	2,03
MACARRONADA DE CARNE MOÍDA + MELANCIA	253,984	32,734	14,166	7,376	1,408	21,92	6,601	26,12	2,702	8,23	2,868
PÃO DE SAL + SUCO DE ACEROLA	274,566	54,327	6,327	3,55	0,583	27,72	305,368	10,992	1,071	22,09	2,209
CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA	166,185	21,753	8,037	5,225	2,001	132,65	46,895	62,89	2,035	34,18	2,104
GALINHADA COM ABÓBORA E MELANCIA	474,96	76,973	25,297	7,32	2,616	483,95	37,69	43,34	2,515	65,93	2,084



ESTADO DO MARANHÃO
PREFEITURA DE RIBAMAR FIQUENE
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO