



## ***CARDÁPIO I***

# **INSTITUTO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO- IEMA**

**ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)**

**AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020**

Elaborado pelas Nutricionistas:

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
INSTITUTO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO- IEMA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos)  
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020**

SEMANA 1	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h*</b>	Café com leite e cuscuz de milho com manteiga	Suco de maracujá com biscoito salgado	Caldo de ovos	Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)	Suco de caju e farofa de ovos
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz de cenoura, isca de carne bovina ao molho com batata inglesa e chuchu, salada crua (tomate, repolho e pepino) e feijão + suco de abacaxi	Baião de dois, peixe frito, purê de abóbora e salada crua (acelga + beterraba ralada) + Laranja	Arroz de macarrão, <u>carne suína acebolada*</u> e legumes refogados (abóbora + chuchu) e feijão *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, sobrecoxa assada, feijão com legumes (cenoura e maxixe) e farofa	Arroz Maria Isabel, purê de macaxeira, feijão e salada crua (pepino, cebola, tomate e cebolinha) + Melancia
<b>LANCHE DA TARDE 15h*</b>	Vitamina de banana e mamão + biscoito água e sal	Mingau de fubá de milho	Café com leite e batata doce	Abacatada com biscoito maria	Suco de goiaba + pão com carne moída

Composição Nutricional (Média Semanal)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	1755,8	70,40	63,29	27,41	231,6	16,05	767,5	230,80	6,52	8,52	431,7	77,97	1287	1,28
Adequação %	103%	141%	149%	*	84%	72%	84%	85%	72%	122%	77%	159%	92%	*

### ATENÇÃO

1. A **hora descrita** acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocar devido **exigências do FNDE**.
2. A **CARNE SUÍNA** poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.
3. Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região.
4. **Caso a escola tenha aluno com as seguintes patologias:** Alérgico à proteína do leite de vaca, diabetes, dislipidemias, doenças celíaca, intolerância a lactose, hipertensão e fenilcetonúria; O GESTOR DEVERÁ CUMPRIR COM O CARDÁPIO ESPECÍFICO PARA ESTE ALUNO. E este deverá apresentar o laudo médico comprovando-a.
5. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
INSTITUTO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO- IEMA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos)  
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020**

SEMANA 2	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS									
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h*</b>	Mingau de aveia + banana	Vitamina de acerola (leite e polpa de acerola) e biscoito maria	logurte de fruta com pão	Leite batido om achocolatado + batata doce	Mingau de tapioca com coco									
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz de vinagreira, isca de frango com pimentão e cebola, salada cozida (maxixe, quiabo, cenoura e chuchu) e feijão + Melão	Arroz branco, peixe escabeche, purê de misto (batata inglesa e abobora) e salada crua (alface + tomate) *Poderá ser substituído por outra preparação como frango ou carne bovina ou peixe.	Arroz branco, feijoada (carnes em cubos), couve refogado e farofa de cenoura + Laranja	Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (vinagreira, maxixe, quiabo e cenoura) e pirão + mamão	Arroz branco, torta de frango com legumes (cenoura, abobrinha e ervilha) feijão, salada crua (alface, rúcula e pepino) e farofa									
<b>LANCHE DA TARDE 15h*</b>	logurte com biscoito salgado	Suco de goiaba com bolo de macaxeira	Café com leite e farofa de cuscuz de milho com manteiga	Mingau de milho branco	Farofa de banana e carne bovina									
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Sat. (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>	<b>Gord. Trans (mg)</b>
	1972,6	78,59	58,15	25,71	290,81	28,75	786,1	328,62	9,71	10,1	306,16	307,39	1536	1,46
<b>Adequação %</b>	116%	157%	137%	*	105%	128%	86%	121%	107 %	144%	55%	627%	110%	*

**ATENÇÃO**

1. A **hora descrita** acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocar devido **exigências do FNDE**.
2. A **CARNE SUÍNA** poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.
3. Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região.
4. **Caso a escola tenha aluno com as seguintes patologias:** Alérgico à proteína do leite de vaca, diabetes, dislipidemias, doenças celíaca, intolerância a lactose, hipertensão e fenilcetonúria; O GESTOR DEVERÁ CUMPRIR COM O CARDÁPIO ESPECÍFICO PARA ESTE ALUNO. E este deverá apresentar o laudo médico comprovando-a.
5. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
INSTITUTO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO- IEMA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos)  
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020**

SEMANA 3	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS									
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h*</b>	Café com Leite e cuscuz de milho com manteiga	Abacatada com biscoito salgado	Vitamina de cajá (leite e polpa de cajá) com biscoito doce	Café com leite e pão	Caldo de macaxeira com carne									
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz de vinagreira, coxa e sobrecoxa assada, feijão e salada crua (alface, pepino e tomate)	Arroz baião de 2, peixe frito, farofa e vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz de cenoura, isca de frango com cebola e pimentão, salada crua (repolho e cebolinha) e feijão com João Gome e abóbora + Melancia	Arroz branco, carne moída com legumes (cenoura e chuchu), feijão e salada crua (acelga e cheiro verde) + suco de abacaxi	Arroz branco, frango cozido com cenoura, macarrão, farofa e salada crua (alface, rúcula e pepino)									
<b>LANCHE DA TARDE 15h*</b>	Vitamina de mamão e aveia com pão	Mingau de fubá de milho	Suco de manga com biscoito de coco	Suco de cupuaçu com bolo	Mingau de tapioca									
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Sat. (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>	<b>Gord. Trans (mg)</b>
	1739,5	76,69	59,04	24,52	229,8	19,39	672,5	242,13	9,22	9,92	402,3	74,33	1417	1,10
<b>Adequação %</b>	<b>102%</b>	<b>153%</b>	<b>139%</b>	<b>*</b>	<b>83%</b>	<b>87%</b>	<b>74%</b>	<b>89%</b>	<b>101%</b>	<b>142%</b>	<b>72%</b>	<b>152%</b>	<b>101%</b>	<b>*</b>

**ATENÇÃO**

1. A **hora descrita** acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocar devido **exigências do FNDE**.
2. A **CARNE SUÍNA** poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.
3. Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região.
4. **Caso a escola tenha aluno com as seguintes patologias:** Alérgico à proteína do leite de vaca, diabetes, dislipidemias, doenças celíaca, intolerância a lactose, hipertensão e fenilcetonúria; O **GESTOR DEVERÁ CUMPRIR COM O CARDÁPIO ESPECÍFICO PARA ESTE ALUNO**. E este deverá apresentar o laudo médico comprovando-a.
5. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
INSTITUTO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO- IEMA  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  
CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO (16 a 18 anos)  
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2020**

SEMANA 4	2ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS			3ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS			4ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS		5ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS			6ª FEIRA ___/___ DIA / MÊS		
<b>LANCHE DA MANHÃ 9h*</b>	Iogurte de fruta com pão			Café com leite e bolo de goma			Suco de abacaxi e farofa de ovo		Salada de frutas (Banana, maçã e laranja)			Suco de abacaxi com cuscuz e manteiga		
<b>ALMOÇO 12h*</b>	Arroz branco, torta de frango com legumes (cenoura, abobrinha e ervilha) feijão e salada crua (pepino e alface) + Abacaxi			Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa, salada crua (repolho e cheiro verde) e farofa +			Arroz de abobora, isca de carne acebolada e salada crua (repolho em tiras e cebolinha) e farofa		Arroz de macarrão, bisteca suína* assada e feijão com maxixe  *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz de legumes (cenoura, maxixe, quiabo e vinagreira), <u>torta de carne moída*</u> , feijão e salada crua (beterraba ralada e tomate)		
<b>LANCHE DA TARDE 15h*</b>	Mingau de milho branco			Caldo de macaxeira com carne			Suco de goiaba com biscoito rosquinha		Suco de cupuaçu com bolo milho			Leite batido com achocolatado e manué		
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
	1861,0	75,73	58,21	25,16	264,6	23,05	762,6	279,24	8,45	8,70	327,6	68,50	1378	1,53
<b>Adequação %</b>	109%	151%	137%	*	96%	103%	84%	103%	93%	124%	59%	140%	98%	*

**ATENÇÃO**

1. A **hora descrita** acima é apenas uma previsão, porém é necessário colocar devido **exigências do FNDE**.
2. A **CARNE SUÍNA** poderá ser substituída por carne bovina ou frango ou peixe.
3. Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região.
4. **Caso a escola tenha aluno com as seguintes patologias:** Alérgico à proteína do leite de vaca, diabetes, dislipidemias, doenças celíaca, intolerância a lactose, hipertensão e fenilcetonúria; O GESTOR DEVERÁ CUMPRIR COM O CARDÁPIO ESPECÍFICO PARA ESTE ALUNO. E este deverá apresentar o laudo médico comprovando-a.
5. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

Elaborado pelas Nutricionistas: