



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO I

PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021



INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



ATENÇÃO

1. A **HORA DESCRITA** abaixo nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la devido **exigências do FNDE**;
2. Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região;
3. **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;
4. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO I – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

1ª SEMANA	2ª FEIRA			3ª FEIRA			4ª FEIRA			5ª FEIRA			6ª FEIRA	
	___ / ___ DIA / MÊS			___ / ___ DIA / MÊS			___ / ___ DIA / MÊS			___ / ___ DIA / MÊS			___ / ___ DIA / MÊS	
LANCHE DA MANHÃ 9h30*	Mingau de tapioca + Banana			Suco de caju com biscoito salgado + Mamão			Vitamina de abacate (abacate e leite) com biscoito rosquinha			Caldo de carne bovina com macaxeira			Suco de acerola com pão e manteiga	
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, bife bovino acebolado, feijão com espinafre e salada crua (repolho e beterraba)			Arroz de cenoura (arroz + cenoura), frango cozido, macarrão com manjeriço e salada crua (alface e pepino)			Arroz branco, peixe escabeche, pirão e salada crua (acelga e tomate)			Arroz branco, * <u>bisteca</u> <u>suína frita</u> , feijão com couve e salada crua (tomate e pepino) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz branco, frango assado, purê de abóbora e salada crua (repolho e tomate)	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Vitamina de banana com aveia (banana, leite e aveia)			Achocolatado com cuscuz de milho			Farofa Simples (farinha branca, ovos e cebolinha) + Tangerina			Suco de acerola com biscoito rosquinha + Melancia			Sopa de carne bovina, feijão e legumes (cenoura, maxixe e abóbora)	
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN(g)	LIP(g)	SATU(g)	CHO(g)	FIBRAS	CA(mg)	MG(mg)	FE(mg)	ZN (mg)	VITA(gm)	VITC(mg)	NA(mg)	GORD.TRANS (mg)
	1905,5	69,72	79,13	23,40	233,35	15,11	597,29	232,08	6,86	9,07	296,33	467,48	1145,37	1,44

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO I – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

2ª SEMANA	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS									
LANCHE DA MANHÃ 9h30*	Vitamina de mamão (mamão e leite) com biscoito salgado	Caldo de frango com cenoura e salsa	Mingau de tapioca com coco ralado	Salada de frutas (Banana, melão e laranja) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Suco de cajá com biscoito rosquinha + Maça									
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, frango ao molho com quiabo e salada crua (acelga e tomate)	Arroz com feijão (arroz + feijão), peixe frito, bobó de vinagreira e vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz branco, carne bovina cozida com batata doce e chuchu, feijão + Laranja	Arroz de abóbora (arroz + abóbora), frango à milanesa, feijão com couve e salada crua (pepino e pimentão)	Arroz branco, * <u>carne suína acebolado</u> , feijão com abóbora e salada crua (repolho e cenoura) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.									
LANCHE DA TARDE 15h30*	Mingau de milho branco	Suco de maracujá com pão e carne moída	Salada de frutas (Banana, laranja e maça) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Vitamina de banana (banana + leite) com pão	Caldo de feijão com espinafre									
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN(g)	LIP(g)	SATU(g)	CHO(g)	FIBRAS	CA(mg)	MG(mg)	FE(mg)	ZN (mg)	VITA(gm)	VITC(mg)	NA(mg)	GORD.TRANS (mg)
	1903,9	90,01	65,59	24,79	243,73	24,31	629,95	326,08	10,17	10,36	250,67	91,38	1032,60	1,18

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO I – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

3ª SEMANA	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS			6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	
	LANCHE DA MANHÃ 9h30*	Suco de abacaxi com cuscuz de milho e ovos mexidos			iogurte de fruta com biscoito salgado			Vitamina de cajá (polpa de cajá + leite) com biscoito rosquinha			Suco de goiaba com pão			Salada de frutas (mamão, banana e laranja) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, carne moída com legumes (cenoura e chuchu) e salada crua (cenoura ralada e pepino)			Arroz de macarrão (arroz + macarrão), <i>*guisado de carne suína</i> , feijão com abóbora e salda crua (tomate e beterraba) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.			Arroz com vinagreira (arroz + vinagreira), peixe frito, feijão com cenoura, farofa e salada crua (acelga e pepino)			Arroz branco, carne bovina assada de panela, feijão com couve e legumes refogados (repolho e beterraba)			Arroz branco, estrogonofe de carne bovina e salada crua (repolho e cebolinha)	
LANCHE DA TARDE 15h30*	Farofa Colorida (farinha branca, frango e cenoura) + Melão			Salada de frutas (Melão, mamão e maçã) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada			Mingau de tapioca + Banana			Vitamina de acerola (Polpa de acerola + leite) com biscoito doce			Sopa de frango, macarrão e legumes (cenoura, chuchu e maxixe)	
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN(g)	LIP(g)	SATU(g)	CHO(g)	FIBRAS	CA(mg)	MG(mg)	FE(mg)	ZN (mg)	VITA(gm)	VITC(mg)	NA(mg)	GORD.TRANS (mg)
	1903,8	85,40	62,62	21,76	252,10	17,01	563,02	232,30	6,28	9,11	224,17	330,75	1410,64	1,21

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO I – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

4ª SEMANA	2ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS									
LANCHE DA MANHÃ 9h30*	Mingau de aveia + Banana	Farofa Mista (Farinha branca, ovo e banana)	Suco de goiaba com biscoito salgado	Vitamina acerola (polpa de acerola + leite) com pão	Salada de frutas (Banana, mamão e maçã) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada									
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, *carne suína cozida com vinagreira, pirão e salada crua (acelga e cebolinha) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz com cenoura (arroz + cenoura), assado de coxa e sobrecoxa de frango, feijão com João Gomes e salada crua (repolho e tomate)	Arroz branco, frango empanado, creme de espinafre e salada crua (acelga e rúcula)	Arroz branco, bife bovino, feijão com legumes (abóbora e couve) e farofa	Arroz de vinagreira (arroz + vinagreira), peixe escabeche e salada crua (alface e cheiro verde)									
LANCHE DA TARDE 15h30*	Suco de goiaba com bolo de trigo	Vitamina de cajá (polpa de cajá + leite) com biscoito salgado	Farofa de sardinha com cebolinha (farinha branca, sardinha e cebolinha) + Melancia	Caldo de ovos com pão	Suco de caju com biscoito maisena + Maçã									
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	PTN(g)	LIP(g)	SATU(g)	CHO(g)	FIBRAS	CA(mg)	MG(mg)	FE(mg)	ZN (mg)	VITA(gm)	VITC(mg)	NA(mg)	GORD.TRANS (mg)
	1904,9	59,81	83,01	21,79	235,90	18,39	735,30	223,34	7,37	6,11	479,89	359,24	1908,38	1,77

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223