



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



CARDÁPIO II

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 II – 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 ___ / ___ DIA / MÊS	3ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	4ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	5ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS	6ª FEIRA ___ / ___ DIA / MÊS									
LANCHE DA MANHÃ 9h30*	Suco de tamarindo com biscoito salgado	Mingau de fubá de milho com coco ralado	Vitamina de acerola (Polpa de acerola + leite) com pão	Caldo de feijão com espinafre	Suco de maracujá com pão + Melancia									
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, feijão com couve, frango a passarinho e farofa + Laranja	Arroz branco, bife a cavalo (carne bovina + ovo frito), feijão com abóbora e salada crua (repolho e cebolinha)	Arroz de vinagreira (arroz + vinagreira), frango cozido e salada crua (alface e pepino) + Melão	Arroz branco, * <i>bisteca suína frita</i> , feijão com maxixe e quiabo e salada crua (acelga e tomate) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz de macarrão (arroz + macarrão), assado de carne bovina, purê de abóbora e salada cozida de legumes (beterraba e chuchu)									
LANCHE DA TARDE 15h30*	Suco de caju com pão e ovo	Vitamina de cajá (polpa de cajá + leite) com biscoito de maisena	Mingau de milho branco + Banana	Suco de goiaba com cuscuz de milho e manteiga	Caldo Forte (Frango, cenoura, batata inglesa e couve)									
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)
	1903,5	90,50	59,74	24,39	257,92	24,66	474,38	312,31	9,51	11,32	184,24	378,35	929,67	1,02

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 II – 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*	Mingau de arroz doce com canela	Vitamina acerola (polpa de acerola + leite) com biscoito cream cracker	Farofa Verde (farinha branca, couve, cebolinha e carne bovina) + Tangerina	Suco manga com biscoito Maria + Maçã	Mingau de milho branco com coco ralado									
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, carne cozida bovina ao molho com batata inglesa e salada crua (alface e cebola)	Arroz de cenoura (arroz + cenoura), filezinho de frango acebolado, feijão com espinafre e salada crua (tomate e pepino)	Arroz branco, peixe frito, farofa, feijão com abóbora e salada crua (rúcula e manjeriço)	Arroz branco, * <i>guisado de carne suína</i> e legumes refogados batata inglesa e cenoura) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz de couve (arroz + couve), feijoada nutritiva de carne bovina + Laranja									
LANCHE DA TARDE 15h30*	Vitamina de abacate (abacate + leite) com biscoito rosquinha	Mingau de tapioca + Banana	Suco de goiaba com bolo de trigo	Caldo de frango com macaxeira	Suco de acerola com cachorro quente (pão, carne moída, cenoura ralada)									
Composição Nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 1904,5	PTN(g) 75,16	LIP(g) 67,22	SATU(g) 19,48	CHO(g) 255,57	FIBRAS 23,66	CA(mg) 586,88	MG(mg) 249,73	FE(mg) 9,28	ZN (mg) 9,69	VITA(gm) 190,24	VITC(mg) 588,64	NA(mg) 1116,53	GORD.TRANS (mg) 1,29

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 II – 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*	Vitamina de laranja e mamão (laranja, mamão e leite) com biscoito rosquinha	Mingau de aveia com coco ralado	Suco de abacaxi com biscoito rosquinha + Melão	Achocolatado com manuê (fubá de milho, manteiga e leite integral)	Suco de murici com pão									
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, *guisado de carne suína com batata doce e cenoura, macarrão e salada crua (repolho e tomate) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz baião de 2 (arroz + feijão), torta de carne moída com abobrinha, purê de batata inglesa e salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, frango assado, feijão com couve e salada crua (acelga e pepino)	Arroz branco, peixe frito, feijão com abóbora, farofa e salada crua (alface e beterraba ralada) + Melancia	Arroz de abóbora (arroz + abóbora), frango cozido, macarrão e legumes refogados (berinjela, tomate e cebolinha)									
LANCHE DA TARDE 15h30*	Mingau de tapioca + Banana	Vitamina de goiaba (polpa de goiaba + leite) com biscoito água e sal	Caldo de feijão com cheiro verde	Suco de caju com bolo de trigo simples	Macarronada prática (macarrão, frango e cenoura ralada) + Laranja									
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)
	1902,7	88,38	66,85	17,82	241,06	22,69	582,55	255,93	10,80	13,08	211,25	368,34	1420,33	1,14

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 II – 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*	Caldo de carne bovina com abóbora		Vitamina de abacate (abacate + leite) com pão			Suco de goiaba com biscoito Cream Cracker + Melancia			Caldo de ovos com manjeriço			Suco de goiaba com biscoito rosquinha + Melão	
ALMOÇO 12h*	Arroz branco, assado de panela de carne bovina, feijão com João Gomes e salada crua (tomate e cenoura)		Arroz com João Gomes (arroz + João Gomes), peixe cozido com ovo e batata inglesa, pirão e salada crua (acelga e cebolinha)			Arroz branco, frango a passarinho, feijão com abóbora, macarrão e salada crua (alface e pepino)			Arroz branco, <i>*bisteca suína frita</i> , feijão com espinafre, farofa e salada crua (acelga e rúcula) + Banana <small>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</small>			Arroz Maria Isabel (arroz + carne bovina), ovos mexidos com legumes (repolho e cenoura)		
LANCHE DA TARDE 15h30*	Suco de manga com biscoito Maisena + Maçã		Caldo de frango com abóbora e cebolinha			Mingau de fubá de milho com canela			Suco de cajá com pão e ovo			Farofa de carne moída com cebolinha e Suco de acerola		
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)
	1902,0	67,87	70,07	23,66	246,26	19,83	722,27	254,46	6,96	7,51	356,15	107,56	1102,42	1,27

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