



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



CARDÁPIO III

CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

DE AGOSTO A DEZEMBRO 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:



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO III – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO 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* | Bananada (banana e leite) com biscoito água e sal | Suco de caju com biscoito rosquinha + Maçã | Caldo de feijão com espinafre | Mingau de milho banco com coco | Suco de acerola com pão + Laranja | | | | | | | | | |
| ALMOÇO 12h* | Arroz branco, estrogonofe de frango e salada crua (repolho em tiras com abacaxi) | Arroz com feijão verde (arroz + feijão verde), assado de panela de carne bovina, macarrão e feijão com couve + Melancia | Arroz branco, <i>*carne suína em cubos com maxixe e vinagreira</i> e salada crua (alface e pepino) <i>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</i> | Arroz de macarrão (arroz + macarrão), frango empanado em tiras, creme de milho e salada crua (acelga e cheiro verde) | Arroz branco, bife bovino acebolado, feijão com abóbora, farofa e salada crua (repolho e cebolinha) | | | | | | | | | |
| LANCHE DA TARDE 15h30* | Suco de murici com pão e manteiga | Mingau de arroz doce com canela | Vitamina de maracujá (polpa de maracujá + leite) com biscoito Maria | Salada de frutas (Melão, mamão e maçã) <i>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</i> | Farofa Colorida (ovo, cenoura ralada e cebolinha) + Banana | | | | | | | | | |
| 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) |
| | 1903,6 | 76,14 | 65,74 | 22,27 | 259,44 | 27,25 | 579,66 | 321,44 | 10,55 | 8,80 | 244,04 | 370,20 | 1026,87 | 1,20 |

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 III – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO 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* | Caldo de frango com macaxeira | | | Suco de acerola com bolo de trigo simples | | | Vitamina de goiaba (polpa de goiaba + leite) com biscoito rosquinha | | | Mingau de tapioca com coco ralado | | | Suco de acerola com pão e manteiga + Laranja |
| ALMOÇO 12h* | Arroz branco, carne moída com legumes (cenoura, berinjela e chuchu) e feijão com couve | | | Arroz branco, frango cozido, macarrão e salada crua (acelga e beterraba) | | | Arroz branco, peixe frito, feijão com abóbora e salada crua (acelga e cheiro verde) | | | Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (vinagreira, maxixe, quiabo e cenoura), pirão e salada crua (alface e tomate) | | | Arroz Maria Isabel (arroz + carne bovina), feijão com legumes (cenoura e maxixe) e salada crua (rúcula e alface) | |
| LANCHE DA TARDE 15h30* | Vitamina de cajá (polpa de cajá e leite) com biscoito cream cracker | | | Salada de frutas (Banana, maçã e laranja) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada | | | Mingau de aveia + Banana | | | Suco de caju com biscoito Maria + Melão | | | Caldo Fortalecedor (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) |
| | 1903,1 | 84,95 | 51,26 | 20,00 | 280,05 | 26,51 | 728,19 | 324,24 | 10,28 | 12,96 | 310,20 | 748,49 | 975,58 | 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 III – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO 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 cajá (polpa de cajá + leite) com biscoito rosquinha | | | Mingau de fubá de milho | | | Suco de cajá com biscoito Maria + Maçã | | | Caldo de ovos | | | Suco de caju com biscoito água e sal | |
| ALMOÇO 12h* | Arroz com frango (arroz + frango), creme de milho e salada crua (acelga, rúcula e pepino) | | | Arroz de cenoura, * <i>bisteca suína frita</i> , feijão com espinafre e salada cozida (batata doce e cebolinha) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe. | | | Arroz branco, bife bovino acebolado, feijão com abóbora e salada crua (repolho e pepino) | | | Arroz de couve (arroz + couve), frango a passarinho, maxixada + Melão | | | Arroz branco, peixe escabeche, farofa e vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde) | |
| LANCHE DA TARDE 15h30* | Achocolatado com batata doce | | | Suco de caju com pão | | | Mingau de milho branco + Banana | | | Caldo de carne bovina com abóbora | | | Farofa simples (farinha branca, ovos e cebolinha) + Tangerina | |
| 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) |
| | 1902,3 | 76,46 | 83,89 | 31,59 | 217,62 | 19,47 | 744,48 | 268,95 | 8,10 | 7,90 | 532,66 | 166,41 | 1563,81 | 1,36 |

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 III – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO 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* | Leite batido com achocolatado com biscoito Maria | Vitamina de goiaba (polpa de goiaba + leite) com biscoito água e sal | Suco de acerola com bolo de trigo | Salada de frutas (Banana, maçã e laranja) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada | Suco de goiaba com cachorro quente (pão, carne bovina e cenoura ralada) | | | | | | | | | |
| ALMOÇO 12h* | Arroz branco, *carne suína assada, feijão com espinafre e salada crua (repolho e cheiro verde) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe. | Arroz branco, peixe regional (peixe escabeche com batata inglesa e cenoura em cubos pequenos), pirão e salada crua (acelga com tomate) | Arroz branco, frango ao molho, purê de batata inglesa e salada crua (alface e pepino) + Mamão | Arroz branco, carne bovina trinchada, feijão com abóbora, macarrão e salada crua (repolho e beterraba ralada) | Arroz de vinagreira (arroz + vinagreira), frango frito, feijão com couve e salada crua (rúcula e alface) | | | | | | | | | |
| LANCHE DA TARDE 15h30* | Vitamina de cajá (polpa de cajá + leite) com biscoito salgado + Melão | Suco de maracujá com biscoito água e sal + Tangerina | Caldo de feijão com couve e abóbora | Suco de caju com cuscuz de milho e manteiga | Mingau de milho branco + Banana | | | | | | | | | |
| 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) |
| | 1903,6 | 77,32 | 59,23 | 23,14 | 271,86 | 30,04 | 636,85 | 320,78 | 9,89 | 9,52 | 347,82 | 369,62 | 1556,67 | 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