

## INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA



### **CARDÁPIO I PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2022**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

M<sup>ª</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## ATENÇÃO

1. Os **horários de realização das refeições descritos** nos cardápios são apenas uma previsão, a escola escolhe o melhor horário para ofertá-las aos alunos;
2. A **FRUTA** e a **POLPA DE FRUTA** poderão ser escolhidas de acordo com a sazonalidade da região;
3. **Alunos que apresentarem alguma patologia** (Alergia à Proteína do Leite de Vaca, Diabetes, Dislipidemias, Doença Celíaca, Intolerância a Lactose, Hipertensão Arterial e Fenilcetonúria), deverão apresentar laudo médico à gestão da escola, que por sua vez servirá a estes alunos o cardápio específico considerando a patologia;
4. **Toda e qualquer alteração feita nos cardápios é de responsabilidade do Setor de Nutrição.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

M<sup>ª</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) CARDÁPIO I - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVERREIRO A JUNHO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h 30</b>	Vitamina de abacate (Abacate, leite em pó integral, açúcar) com biscoito rosquinha	Suco de maracujá com pão recheado de molho de carne bovina moída	<b>Salada de frutas</b> (Banana da terra, laranja, melão)  *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Mingau de tapioca com coco ralado	Caldo de ovos com cebolinha +pão
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, carne bovina cozida com batata doce e chuchu, feijão, salada crua (rúcula, pepino, tomate) + <b>laranja</b>	Arroz branco, peixe escabeche, pirão e salada crua (acelga e tomate) + suco de abacaxi	Arroz com abóbora (arroz e abóbora), frango à milanesa, feijão com couve, salada crua (alface, pepino, tomate) + <b>melancia</b>	Baião de Dois (arroz e feijão), refogado de carne bovina moída com repolho e cenoura + <b>melão</b>	Arroz com cenoura (arroz e cenoura), filezinho de frango acebolado, feijão com repolho, salada crua (pepino, rúcula e tomate) + suco de acerola
<b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>	Suco de cajá com batata doce	Achocolatado com leite e biscoito salgado	Sopa de carne, feijão e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira) + pão	Cuscuz Paulista Nutritivo (flocão de milho, ovo e cebolinha, tomate, milho), suco de abacaxi	Suco de caju com biscoito maisena + maçã
<b>Composição nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		<b>1902,44</b>	<b>303g</b>	<b>71g</b>	<b>46g</b>
		<b>101 %</b>	<b>64%</b>	<b>15%</b>	<b>22%</b>

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) CARDÁPIO I - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVERREIRO A JUNHO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h 30</b>	Mingau de milho branco com coco	Macarronada com molho de carne moída com cheiro verde e milho verde + suco de bacuri	logurte de fruta com Biscoito salgado	Farofa saborosa de flocão de milho com ovos mexidos + suco de manga	Mingau de fubá de milho
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com abóbora (arroz, abóbora), frango à milanesa, feijão com couve, salada crua (alface, pepino e tomate) + <b>banana</b>	Arroz branco, peixe frito, farofa, feijão com abóbora, salada crua (rúcula e manjericão) + <b>melão</b>	Baião de Dois (arroz e feijão), refogado de carne moída com repolho e cenoura + suco de manga	Arroz com cenoura (arroz, cenoura), coxa e sobrecoxa de frango assadas, feijão com João Gomes, salada crua (repolho e abacaxi) + suco de cajá	Arroz branco, assado de panela de carne bovina, feijão com João Gomes e salada crua (tomate e cenoura) + <b>tangerina</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>	Suco de acerola com biscoito rosquinha	Salada de frutas (banana, laranja, maçã)  *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Mingau de tapioca com coco ralado	Suco de maracujá com bolo de trigo	Pão com ovos mexidos e suco de abacaxi
<b>Composição nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		<b>1902,97</b>	<b>275g</b>	<b>62g</b>	<b>50g</b>
	<b>100 %</b>	<b>59%</b>	<b>15%</b>	<b>26%</b>	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) CARDÁPIO I - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVERREIRO A JUNHO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h 30</b>	Vitamina de banana e mamão (Banana, mamão, leite em pó integral, açúcar) com biscoito salgado	Mexido de cuscuz de milho com ovos mexidos e cebolinha + suco de manga	Mix de frutas com aveia (banana, melancia, mamão e aveia) <i>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</i>	Caldo de frango desfiado com cenoura, chuchu e couve + pão	Vitamina de acerola (polpa de acerola, leite em pó integral, açúcar), biscoito Maria
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, estrogonofe de carne bovina, salada crua (Repolho e cebolinha) + <b>abacaxi</b>	Arroz branco, feijão com couve, frango à passarinho, purê de batata inglesa, farofa + suco de caju	Arroz com feijão, (arroz, feijão), peixe frito, bobó de vinagreira, vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde) + <b>laranja</b>	Arroz branco, bife bovino acebolado, feijão com abóbora, maxixe e quiabo, salada crua (repolho e beterraba picados) + suco de goiaba	Arroz com vinagreira, <b><i>quisado de carne suína*</i></b> , legumes refogados (batata inglesa e cenoura) + <b>melancia</b> <i>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.</i>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>	Suco de goiaba com biscoito rosquinha	Abacatada com aveia (abacate, leite em pó integral, aveia, açúcar), biscoito salgado	Vitamina de maracujá com bolo de milho	Suco de manga com biscoito de coco	Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)
<b>Composição nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		<b>1902,92</b>	<b>303g</b>	<b>70g</b>	<b>48g</b>
	<b>102 %</b>	<b>64%</b>	<b>15%</b>	<b>23%</b>	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) CARDÁPIO I - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h 30</b>	Vitamina de goiaba (polpa de goiaba, leite em pó integral, açúcar) com manuê	Farofa de ovos mexidos com cebolinha (farinha branca, ovos, cebolinha) + suco de caju	Mingau de aveia (leite e aveia) + <b>banana</b>	Suco de abacaxi com pão e manteiga	Suco de cupuaçu com biscoito maisena
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, bife a cavalo carne bovina, ovo frito, feijão com abóbora, salada crua (repolho e cebolinha) + <b>melancia</b>	Arroz branco, frango refogado em cubos, feijão, salada crua (repolho, pepino, tomate) + suco de manga	Arroz com João Gomes (arroz, João Gomes) Peixe cozido com ovo e batata inglesa, pirão (farinha branca, caldo de peixe, cebolinha + <b>laranja</b>	Arroz com macarrão (arroz e macarrão), assado de carne bovina, purê de batata inglesa, feijão com legumes (quiabo, maxixe, chuchu) + suco de acerola	Arroz com cenoura (arroz, cenoura), frango assado, feijão com couve, salada crua (acelga, pepino, tomate, beterraba ralada, cebolinha) + <b>tangerina</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>	Caldo de ovos com pão	Mingau de tapioca com coco ralado+ biscoito salgado	Suco de murici com biscoito doce	Vitamina de mamão com aveia (mamão, aveia, leite em pó integral, açúcar) + bolo de trigo simples	Caldo de carne moída, couve, batata inglesa e cenoura + pão
<b>Composição nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		<b>1904,29</b>	<b>307g</b>	<b>66g</b>	<b>47g</b>
		<b>100 %</b>	<b>64%</b>	<b>14%</b>	<b>22%</b>

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11:4418

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)  
CRN11: 2164