

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA



CARDÁPIO II **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^ª 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 apresentem 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^a 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 II - 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					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h 30	logurte de fruta com biscoito salgado	Batata doce cozida com suco de acerola	Mingau de milho branco com coco	Suco de abacaxi com hortelã e biscoito de coco	Pão com frango desfiado e cenoura ralada + suco de maracujá
ALMOÇO: 12h	Arroz vegetariano I (arroz, abóbora, couve), picadinho de carne bovina ao molho, salada crua de alface, tomate e cebola em rodela + suco de goiaba	Arroz Fuxico (arroz, frango em cubos, cebolinha, milho), ovo frito, feijão cozido, salada crua (repolho, coentro, tomate) + melancia	Arroz Azedinho (arroz, vinagreira), peixe cozido com batata inglesa, pirão com cebolinha + laranja	Arroz com cenoura ralada, frango cozido, salada crua (acelga, tomate e cebolinha) + maçã	Arroz branco, Feijoada Carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro verde e couve) + suco de caju
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Mingau de tapioca com coco	Farofa de carne moída + suco de cupuaçu	Pão com carne moída + suco de maracujá	Sopa de feijão, carne bovina e legumes (inhame, couve e vinagreira)	Mix de frutas (mamão, laranja, banana) com aveia *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1903,95	311g	68g	44g
	100 %	65%	14%	21%	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a 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 II - 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
LANCHE DA MANHÃ: 9h 30	Vitamina de banana e mamão com biscoito doce	Leite batido com achocolatado e manuê	Suco de caju com pão e manteiga	Caldo de carne moída bovina com macaxeira	Suco de goiaba com biscoito salgado
ALMOÇO: 12h	Arroz Maria Izabel (arroz, carne bovina em cubos), ovo frito, salada crua (alface, tomate e pepino) + suco de cajá	Arroz branco, peixe escabeche e salada crua (acelga, tomate, cheiro verde e cebolinha) + banana	Arroz multicor (arroz, carne suína em tirinhas, cenoura, milho verde, cebolinha) + suco de acerola	Arroz com frango (arroz, peito de frango em cubos), farofa com cenoura, salada crua de pepino e tomate + melancia	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, cenoura e maxixe + melão
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Suco de manga com biscoito maizena	Salada de frutas (banana, laranja, melão, mamão) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Farofa de flocão de milho com ovos mexidos + suco de graviola	Suco de cajá com bolo de trigo	Vitamina de abacate com biscoito salgado
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1903,20	295g	50g	60g
		101 %	62%	10%	29%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a 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 II - 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
LANCHE DA MANHÃ: 9h 30	Vitamina de banana e maçã com biscoito salgado	Caldo Nutritivo (carne bovina, abóbora, couve)	Mingau de tapioca com coco e biscoito salgado	Mix de frutas com aveia (banana, maçã, melão) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Suco de murici com pão amanteigado
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Galinha Especial (sobrecoca, batata inglesa, manjeriçã), feijão cozido + abacaxi	Arroz Azedinho (arroz, vinagreira), peixe frito, feijão, farofa de com cenoura, + Tangerina	Arroz Vegetariano II (arroz, chuchu, milho verde, cenoura ralada), torta de carne bovina moída, feijão, salada crua (pepino e tomate) + laranja	Arroz com macarrão, tirinhas de peito de frango trinchadas, feijão, salada crua (Repolho, pepino e tomate) + suco de goiaba	Arroz branco, cozidão de carne bovina (carne bovina em cubos, cenoura, batata inglesa, vinagreira, quiabo, maxixe), farofa simples (farinha branca, cebola, alho, sal, óleo) + melão
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Mingau de milho branco com coco	Vitamina de goiaba (leite integral em pó e polpa de goiaba) com biscoito Maria	Suco de abacaxi e farofa de ovos (farinha branca e ovos)	Sopa de franga com feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)	Vitamina de maracujá com bolo de milho
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1904,11	300g	69g	52g
		101 %	63%	14%	24%

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 II - 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					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h 30	Vitamina de cajá (polpa de cajá + leite) com biscoito de maisena	Farofa Verde (farinha branca, couve, cebolinha e carne bovina) + suco de acerola	Suco de murici com bolo de trigo	Caldo de frango com macaxeira	Suco de abacaxi com biscoito salgado
ALMOÇO: 12h	Arroz Fuxico (arroz, frango em cubos, cebolinha, milho), ovo frito, feijão, salada crua (repolho, cheiro verde, tomate) + banana	Arroz multicor (arroz, carne suína em tirinhas* , cenoura, milho verde, cebolinha), feijão + maçã *Pode ser substituída por carne bovina ou frango	Arroz branco, bife bovino acebolado, feijão com abóbora, maxixe e quiabo, farofa simples (farinha branca, cebola, alho, óleo, sal), salada crua (alface, tomate e manjerição) + melancia	Arroz branco, peixe frito, feijão com abóbora, farofa simples (farinha branca, cebola, alho, óleo, sal), salada crua (alface, cebolinha, beterraba ralada) + melão	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo, maxixe, farofa simples (farinha branca, cebola, alho, óleo, sal) + suco de graviola
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Suco manga com biscoito Maria	Caldo de carne moída bovina com macaxeira	Mingau de fubá de milho com coco ralado + biscoito salgado	Suco de cajá com pão e ovos mexidos	Mix de frutas (mamão, laranja, banana) com aveia *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1902,87	305g	62g	52g
		102 %	64%	13%	25%

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