

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA



CARDÁPIO III
CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

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

M^ª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

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



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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



CARDÁPIO I
CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO A 2022

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

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

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)
CRN6: 12525

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

M^ª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

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

]

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h 30	Suco de cajá com batata doce	Achocolatado com biscoito salgado	Mingau de tapioca com coco ralado	Cuscuz Paulista Nutritivo (flocão de milho, ovo e cebolinha, tomate, milho), suco de abacaxi	Suco de caju com biscoito maisena + melancia
ALMOÇO: 12h	Arroz com João gomes, feijão, tiras de carne bovina acebolada e legumes refogados (maxixe e abóbora) + tangerina	Arroz branco, purê de abóbora, coxa e sobrecoxa de frango ao molho e salada crua (repolho, cebolinha e tomate) + suco de maracujá	Arroz com fava, carne cozida com batata inglesa, macarrão e salada crua (acelga e pepino) com suco de manga	Arroz Maravilha (arroz, frango em cubos, feijão, abóbora e couve), creme de milho e salada crua (alface, cheiro verde e pepino) + suco de caju	Arroz à grega (vagem e cenoura), bobó de vinagreira, peixe ao molho e salada crua (alface, repolho e tomate) + abacaxi
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Farofa de ovos mexidos com cebolinha (farinha branca, ovos, cebolinha) + suco de caju	Salada de frutas (banana, laranja, maçã) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Vitamina de acerola (polpa de acerola, leite em pó integral, açúcar), biscoito Maria	Suco de maracujá com pão e manteiga	Sopa de carne, feijão e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira) + pão
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
		1903,53	302g	61g	50g
		101 %	64%	13%	24%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h 30	Suco de acerola com pão recheado de molho de carne bovina	Suco de bacuri com bolo de trigo	Mingau de tapioca com coco ralado	Farofa de ovos mexidos + suco de maracujá	Mingau de fubá de milho
ALMOÇO: 12h	Arroz Maria Izabel (arroz, carne bovina) e salada crua (alface, pepino e tomate) + banana	Baião de 2 (Arroz e feijão verde), peixe escabeche, farofa e vinagrete + melancia	Arroz branco, refogado de carne moída com repolho e cenoura + suco de manga	Arroz branco, farofa, feijão, carne suína ¹ acebolada com legumes refogado (berinjela, tomate e cebolinha) + suco de abacaxi *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz com cenoura, farofa, filé de frango com pimentão e salada crua (rúcula e tomate) com suco de murici
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Mingau de milho branco com coco	Caldo de ovos	logurte de fruta com biscoito salgado	Vitamina de banana, mamão e aveia com biscoito rosquinha	Pão com ovos mexidos e suco de abacaxi
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
		1903,24	310g	56g	50g
		101 %	65%	12%	24%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

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

M^{re} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h 30	Vitamina de goiaba (polpa de goiaba, leite em pó integral, açúcar) com manê	Mingau de tapioca com coco ralado+ biscoito salgado	Vitamina de mamão com aveia (mamão, aveia, leite em pó integral, açúcar) + bolo de trigo simples	Suco de cupuaçu com biscoito maisena	Mingau de aveia (leite e aveia) + banana
ALMOÇO: 12h	Galinhada (frango e abóbora) e mix de folhas (Alface e rúcula) + tangerina	Arroz branco, assado de panela de carne bovina, feijão com João Gomes e salada crua (tomate e cenoura) + suco de goiaba	Arroz branco, peixe frito, farofa, feijão com abóbora, salada crua (rúcula e manjeriço) + melão	Arroz com macarrão, isca de carne com pimentão e cebola, feijão, macarrão e salada crua (acelga e tomate) + abacaxi	Arroz com abóbora (arroz, abóbora), frango à milanesa, feijão com couve, salada crua (alface, pepino e tomate) + banana
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Suco de manga com bolo de milho	Batata doce cozida com suco de acerola	Pão com carne moída + suco de cajá	Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)	Vitamina de maracujá com biscoito de coco
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	312g	64g	48g
	102 %	66%	13%	23%	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h 30	Vitamina de mamão com aveia (mamão, aveia, leite em pó integral, açúcar) + bolo de trigo simples	Farofa de ovos mexidos com cebolinha (farinha branca, ovos, cebolinha) + suco de caju	Suco de murici com biscoito doce	Caldo Saboroso com legumes (carne moída, couve, batata inglesa e cenoura) + pão	Suco de cupuaçu com biscoito maisena
ALMOÇO: 12h	Arroz com cenoura, frango assado e feijão e salada crua (alface, pepino) + Suco de acerola	Arroz branco, bife a cavalo carne bovina, ovo frito, feijão com abóbora, salada crua (repolho e cebolinha) + melancia	Arroz à grega (vagem e cenoura), farofa, peixe ao molho e salada crua (alface, repolho e tomate) + suco de manga	Arroz branco, feijão cozido com couve, frango à passarinho, purê de batata inglesa, farofa + suco de caju	Arroz branco, estrogonofe de carne bovina, salada crua (Repolho e tomate) + abacaxi
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Mingau de milho branco com coco	Salada de frutas (Banana da terra, laranja, melão) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Mingau de tapioca com coco ralado	Vitamina de abacate (polpa de abacate, leite em pó integral, açúcar) com manuê	Suco de abacaxi com pão e manteiga
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
		1903,55	310g	58g	49g
		100 %	65%	12%	23%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

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

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

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