

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



### **CARDÁPIO I** **PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL** **ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)** **FEVEREIRO A JUNHO DE 2023**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. 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 A. 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 N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)<br>CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>ZONA: Urbana/rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos<br>PERÍODO: Integral |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |                                                                                                                |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2023                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |                                                                                                                |
| 1ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                                         | 2ª FEIRA                                                                                                                                                                | 3ª FEIRA                                                                                                                               | 4ª FEIRA                                                                                                                                                                                                             | 5ª FEIRA                                                                                                                   | 6ª FEIRA                                                                                                       |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>                                                                                                                                                                                                                      | Caldo verde proteico (farinha branca, carne bovina em cubos e couve)                                                                                                    | <b>Salada de fruta (laranja, mamão e banana)</b><br><br>*Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada                           | Arroz temperado (João Gomes e cenoura) + sobrecoxa de frango assada + salada crua (pepino, tomate e rúcula)                                                                                                          | Farofa de sardinha com cheiro verde e salsa + Suco de caju                                                                 | Arroz branco, cozidão de carne bovina com legumes (inhame, abóbora, vinagreira e berinjela) + <b>tangerina</b> |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>                                                                                                                                                                                                                                | Arroz de cúrcuma, feijão, coxa de frango assada a portuguesa (coxa de frango, batata inglesa, cebola), salada refogada (chuchu, maxixe, quiabo, salsa) + <b>abacaxi</b> | Arroz branco, guisado bovino (carne bovina em cubos, milho verde, vagem), purê de abóbora, salada crua (tomate, repolho, cheiro verde) | Baião de dois (arroz branco, feijão), <u><b>carne suína na pressão</b></u> com vinagreira, farofa, salada crua (alface, beterraba) + <b>laranja</b><br><br>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe | Arroz com macarrão, filé de frango a parmegiana (filé de frango, tomate, ovo, trigo), salada de feijão verde com cebolinha | Arroz branco, peixe escabeche, pirão, refogado de couve, vinagrete + suco de cajá                              |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>                                                                                                                                                                                                                     | Vitamina de acerola, pão com manteiga                                                                                                                                   | Macarrão cremosinho de frango (macarrão, frango desfiado, cebola, tomate, manjerição) + suco de manga                                  | Cuscuz de milho com ovos mexidos e achocolatado                                                                                                                                                                      | Sopa vaca atolada com macarrão (carne bovina, macaxeira, cenoura, macarrão, cheiro verde)                                  | Mingau de tapioca com coco + <b>banana</b>                                                                     |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         | <b>Energia (Kcal)</b>                                                                                                                  | <b>CHO (g)</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>PTN (g)</b>                                                                                                             | <b>LPD (g)</b>                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         | <b>1.913,67</b>                                                                                                                        | <b>286 g</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>79 g</b>                                                                                                                | <b>52 g</b>                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         | <b>100 %</b>                                                                                                                           | <b>60 %</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>16 %</b>                                                                                                                | <b>24 %</b>                                                                                                    |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                                                                           |                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)<br>CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>ZONA: Urbana/rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos<br>PERÍODO: Integral |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                                                                           |                                                                                                                                             |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2023                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                                                                           |                                                                                                                                             |
| 2ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                                         | 2ª FEIRA                                                                                                                      | 3ª FEIRA                                                                                                                                                                                                | 4ª FEIRA                                                                                                                             | 5ª FEIRA                                                                                                  | 6ª FEIRA                                                                                                                                    |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>                                                                                                                                                                                                                      | Macarrão ao molho (macarrão, carne moída bovina com tomate e cheiro verde)                                                    | Galinhada com salada crua (acelga e tomate) + Suco de goiaba                                                                                                                                            | Caldo de ovos com cheiro verde + pão massa fina                                                                                      | Suco de abacaxi com biscoito salgado + <b>banana</b>                                                      | Farofa Rica (Farinha branca, carne bovina em cubos, repolho, cenoura e manjerição) + <b>melão</b>                                           |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>                                                                                                                                                                                                                                | Arroz branco, estrogonofe de frango, purê de abóbora, salada refogada de berinjela e chuchu (berinjela, chuchu, alho, cebola) | Arroz com vinagreira, <u>carne suína assada</u> , macarrão ao alho e óleo, vegetais refogados (repolho, cenoura, cebola, cheiro verde)<br><br>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe | Arroz com João Gomes, torta de carne moída com legumes (batata e cenoura), feijão, mix de folhas (alface e rúcula) + suco de acerola | Arroz branco, frango xadrez com quiabo e maxixe, purê de batata, salada de beterraba temperada            | Arroz com fava, isca de carne com pimentão e cebola, bobó maranhense (vinagreira, João Gomes, cebola, tomate) salada crua (acelga e alface) |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>                                                                                                                                                                                                                     | logurte de fruta, biscoito maisena + <b>maça</b>                                                                              | Sopa de feijão, macarrão, carne e legumes (inhame, abóbora e vagem)                                                                                                                                     | Suco de goiaba e bolo de trigo                                                                                                       | Baião de três (arroz branco, feijão verde, carne em cubos), salada verde (rúcula, salsa) + <b>laranja</b> | Canja com legumes (chuchu, batata inglesa) e salsa + pão                                                                                    |
| <b>Composição Nutricional<br/>(Média Semanal)</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Energia (Kcal)</b>                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                         | <b>CHO (g)</b>                                                                                                                       | <b>PTN (g)</b>                                                                                            | <b>LPD (g)</b>                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>1.901,44</b>                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         | <b>280 g</b>                                                                                                                         | <b>84 g</b>                                                                                               | <b>50 g</b>                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>101 %</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         | <b>59 %</b>                                                                                                                          | <b>18 %</b>                                                                                               | <b>24 %</b>                                                                                                                                 |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)<br>CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>ZONA: Urbana/rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos<br>PERÍODO: Integral |                                                                                                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2023                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                |
| 3ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                                         | 2ª FEIRA                                                                                                                                                                 | 3ª FEIRA                                                                                                   | 4ª FEIRA                                                                                               | 5ª FEIRA                                                                                                                                                                            | 6ª FEIRA                                                                                                       |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>                                                                                                                                                                                                                      | Vitamina de abacate + biscoito salgado                                                                                                                                   | Arroz branco, peixe frito, farofa, feijão com abóbora, salada crua (pepino e alface) + <b>laranja</b>      | Macarronada Margarita (macarrão, ovo cozido em rodela, tomate, rúcula e manjerição) + Suco de maracujá | Caldo de carne com couve + pão                                                                                                                                                      | Farofa Mistura do Bem (Farinha branca, frango desfiado, pimentão verde, vinagreira e cebolinha) + <b>melão</b> |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>                                                                                                                                                                                                                                | Arroz com macarrão, feijão com maxixe e quiabo, filé de frango (peito de frango, pimentão, tomate e cebola), salada crua (beterraba ralada e repolho) + <b>tangerina</b> | Arroz branco, guisado de carne bovina com chuchu e cenoura, farofa, salada crua (repolho com cheiro verde) | Arroz com couve, assado de sobrecoxa de frango, feijão, salada crua (acelga, tomate) + suco de acerola | Arroz branco, <u>isca de carne suína acebolada</u> , purê de batata, refogado de couve e cenoura + <b>laranja</b><br><br>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe. | Arroz com João Gomes, bife a cavalo (bife bovino e ovo frito), feijão, salada crua (alface e tomate)           |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>                                                                                                                                                                                                                     | Farofa delícia (farinha branca, ovo, banana da terra, cebolinha) + suco de manga                                                                                         | Achocolatado e manê                                                                                        | <b>Salada de fruta (melão, mamão, maçã)</b><br><br>Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada | Maria Isabel (arroz branco, carne m cubos), salada crua (repolho, tomate, cebolinha)                                                                                                | Macarronada de frango com espinafre e abobrinha                                                                |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Energia (Kcal)</b>                                                                                                                                                    |                                                                                                            | <b>CHO (g)</b>                                                                                         | <b>PTN (g)</b>                                                                                                                                                                      | <b>LPD (g)</b>                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>1.938,62</b>                                                                                                                                                          |                                                                                                            | <b>280 g</b>                                                                                           | <b>80 g</b>                                                                                                                                                                         | <b>56 g</b>                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>101 %</b>                                                                                                                                                             |                                                                                                            | <b>58 %</b>                                                                                            | <b>17 %</b>                                                                                                                                                                         | <b>26 %</b>                                                                                                    |

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|-----------------------------------------------------------------------------------------|

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. 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 N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| <b>INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)</b><br><b>CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio</b><br><b>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial</b><br><b>ZONA: Urbana/rural</b><br><b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos</b><br><b>PERÍODO: Integral</b> |                                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                                                 |                                                                                                       |                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2023                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                                                 |                                                                                                       |                                                                                              |
| 4ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2ª FEIRA                                                                                                                       | 3ª FEIRA                                                                                                 | 4ª FEIRA                                                                                                        | 5ª FEIRA                                                                                              | 6ª FEIRA                                                                                     |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | Macarrão na panelinha (macarrão, carne bovina desfiada, cenoura e repolho) + suco de murici                                    | Suco de cajá com biscoito maisena + <b>maçã</b>                                                          | Farofa colorida (farinha branca, couve, ovo e cenoura) + <b>melancia</b>                                        | Sopa de feijão, macarrão, carne bovina moída e legumes (maxixe, macaxeira, abóbora, quiabo)           | Risoto nutritivo (arroz, frango em cubo, beterraba, vagem e vinagreira)                      |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | Arroz branco, frango à milanesa, feijão com abóbora e quiabo, salada refogada (chuchu, cebola, cheiro verde) + suco de acerola | Arroz branco, cuxá, assado de panela de carne bovina, farofa, salada crua (acelga, alface, cheiro verde) | Baião de dois (arroz branco, feijão), filé de frango ao molho, purê de macaxeira, salada crua (pepino e tomate) | Maria Izabel com ovos (arroz branco e carne bovina em cubos + ovo frito), farofa acebolada, vinagrete | Arroz de cúrcuma, peixe frito, macarrão ao alho e óleo, salada de feijão verde com cebolinha |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | Farofa de sardinha (farinha amarela, sardinha, cebola, tomate) + <b>melão</b>                                                  | Cuscuz de milho com manteiga, suco de caju                                                               | <b>Salada de fruta (banana, maçã, laranja)</b><br><br>Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada       | Pão com ovos mexidos e suco de acerola                                                                | Caldo de inhame com carne trinchada, cenoura e vagem + pão                                   |
| <b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                | <b>Energia (Kcal)</b>                                                                                    | <b>CHO (g)</b>                                                                                                  | <b>PTN (g)</b>                                                                                        | <b>LPD (g)</b>                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                | <b>1.914,72</b>                                                                                          | <b>279 g</b>                                                                                                    | <b>92 g</b>                                                                                           | <b>47 g</b>                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                | <b>100 %</b>                                                                                             | <b>59 %</b>                                                                                                     | <b>19 %</b>                                                                                           | <b>22 %</b>                                                                                  |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. 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 N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164