

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA



CARDÁPIO II
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^a 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:

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) CARDÁPIO II – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado e pão com manteiga + Mamão	Macarrão diferente (macarrão, carne bovina em tiras, berinjela, tomate e cenoura) + suco de manga	Caldo sustância (farinha branca, frango desfiado e João Gomes) + pão	Arroz com abóbora, feijão mexido Nutritivo (carne moída, batata inglesa, repolho e cheiro verde) + laranja	Arroz cremoso (arroz, frango em cubos, vinagreira, beterraba, fava e cenoura) + Suco de acerola
ALMOÇO: 12h	Arroz com cenoura, <u>isca de carne suína frita</u> , macarrão, feijão, salada crua (beterraba ralada) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz branco, carne bovina com legumes (abóbora, macaxeira e abobrinha), salada crua (repolho e tomate)	Arroz Batipuru (arroz branco, carne bovina em cubos, maxixe, quiabo, vinagreira), farofa, salada crua (alface e pepino)	Arroz com couve, bife de frango acebolado, feijão, salada crua (cenoura e beterraba) + suco de cajá	Arroz com cúrcuma, feijão, carne moída com vagem e cheiro verde, salada crua (acelga e tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Arroz caipira (arroz, ovo, milho, vagem) + melancia	Macarronada de sardinha	Mingau de milho + banana	Caldo de feijão com carne desfiada, batata inglesa e couve	Vitamina de cajá e manê
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1.904,48	270 g	79 g	57 g
		100%	57 %	16 %	27 %

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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) CARDÁPIO II – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite, cusuz de milho e ovos mexidos com cebolinha + melão	Farofa do sertão (farinha amarela, carne bovina desfiada, pimentão verde, cebola, tomate e cheiro verde) + suco de caju	Abacatada (abacate e leite em pó integral) com biscoito salgado	Macarrão gratinado (macarrão, frango, abobrinha, manjerição, pimenta de cheiro) + laranja	Salada de fruta (laranja, banana, maçã) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango xadrez (frango, pimentão e tomate), purê de batata doce, salada refogada (chuchu, cenoura, salsa)	Arroz branco, jardineira de carne bovina com legumes (batata inglesa, abóbora e quiabo), macarrão, salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, feijão, filé de frango frito com cebola e tomate, salada crua (cenoura e acelga) + suco de murici	Baião de 3 (arroz branco, feijão e carne em cubos), farofa acebolada, salada crua (repolho cebolinha) + laranja	Arroz à grega (cenoura e vagem), feijão, isca de carne bovina frita, salada crua (pepino e tomate + suco de goiaba
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de macaxeira com frango e salsa	logurte de fruta com biscoito maizena	Farofa de ovos com banana (farinha branca, ovo, banana, cebola, cebolinha) + tangerina	Suco de caju com bolo de trigo	Risoto de frango cremoso com berinjela e abobrinha
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1.937,53	294 g	81 g	49 g
		100 %	60 %	17 %	23 %

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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) CARDÁPIO II – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de goiaba e biscoito salgado + banana	Sopa de frango, macarrão e legumes (abóbora, maxixe e quiabo e inhame)	Arroz com couve, peixe escabeche, vinagrete e farofa + melancia	Suco de maracujá e pão cheio (pão, carne moída, cenoura, alface)	Farofa de frango desfiado, vagem, repolho e cebolinha + suco de abacaxi
ALMOÇO: 12h	Arroz com macarrão, estrogonofe de frango com milho verde, farofa, salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, <u>carne suína acebolada</u> , feijão, farofa, salada cozida (beterraba e abobrinha) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz branco, frango cozido com legumes (cenoura e chuchu), pirão, salada de feijão verde com cebolinha	Arroz com João Gomes, feijão, guisado de carne bovina com maxixe e quiabo, salada crua (alface e rúcula)	Arroz branco, feijoada com carne em cubos, farofa de cebola, salada de couve + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Cuscuz nordestino (flocão de milho, carne desfiada, cheiro verde) + tangerina	Suco de manga com bolo de chocolate	Vitamina de banana e biscoito salgado	Caldo de ovos + batata doce cozida	Espaguete ao molho de sardinha, tomate e cebolinha
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1.985,34	299 g	80 g	53 g
		100 %	60 %	16 %	24 %

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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) CARDÁPIO II – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	logurte de fruta com biscoito rosquinha + Maçã	Arroz branco, frango cozido com legumes (batata doce, cenoura e chuchu), salada crua (pepino, tomate e manjerição + suco de cajá	Caldo de carne bovina em cubos com macaxeira e coentro + Pão	Arroz misto (arroz, carne suína* em cubos, cenoura, pimentão, milho verde, cebolinha), salada crua (acelga, rúcula e coentro) + banana *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Risoto maravilha (arroz, frango em cubos, abóbora, feijão verde e couve) + suco de abacaxi com hortelã
ALMOÇO: 12h	Arroz com macarrão, feijão com maxixe e quiabo, frango à milanesa, salada verde (alface e rúcula)	Arroz com cúrcuma, assado de panela bovino, bobó de vinagreira, salada crua (pepino, tomate e cheiro verde)	Arroz branco, picadinho de frango com tomate e cebola, feijão, farofa, salada crua (acelga e rúcula)	Baião de 3 (arroz branco, feijão verde e frango), purê de macaxeira, vinagrete + melancia	Arroz branco, bife acebolado, macarrão, salada crua (repolho, tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sanduba (pão, carne, cenoura, alface) + suco de acerola	Salada de fruta (laranja, maçã) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Arroz branco, torta de carne moída, salada crua (alface, tomate)	Caldo de carne com inhame e abóbora	Mingau de aveia + melão
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1.921,97	285 g	91 g	46 g
		100 %	60 %	19 %	21 %

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