

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA



CARDÁPIO II **PERÍODO INTEGRAL / 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 à 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^a 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 ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2023					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de mamão, maçã e aveia	Farofa Misturada (Farinha branca, ovos, cebola, tomate e João gomes) + mamão	Suco de goiaba com biscoito salgado	Salada de fruta (banana, mamão e laranja) Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Café com leite cuscuz de arroz + melão
ALMOÇO: 12h	Arroz maria Izabel (arroz e carne bovina em cubos), salada crua (rúcula e tomate) com suco de caju	Arroz com macarrão <u>Carne suína em cubos com abóbora e vinagreira*</u> , salada de crua (alface e pepino) + melancia *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz com feijão, macarrão, carne assada de panela com salada crua (tomate, repolho e coentro) com suco de manga	Arroz, feijão e sobrecoxa cozida com cenoura e batata Inglesa e salada refogada de chuchu e abobrinha + laranja	Arroz com couve, feijão maravilha (feijão, carne bovina, abóbora e maxixe), farofa + suco de acerola
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa delícia (Farinha branca, <u>carne suína em cubos*</u> , cebola e cebolinha) + banana *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Caldo de abóbora com frango	Suco de maracujá com sanduiche de frango (frango desfiado, cenoura e alface)	Mingau de milho com coco	Suco de manga com biscoito de rosquinha
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1969,52 Kcal	333 g	65 g	47 g
		101 %	67 %	13 %	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

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 ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2023					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de acerola com bolo de chocolate	Café com leite com cuscuz de milho e ovo mexido + mamão	Mingau de aveia + maçã	Farofa de ovos mexidos com cebolinha (farinha branca, ovos, cebolinha) + suco de caju	Vitamina de Manga (polpa de manga e leite) com batata doce cozida
ALMOÇO: 12h	Arroz Branco, feijão com abóbora, farofa e mexido de carne moída com quiabo, vinagreira e berinjela e salada crua (tomate fatiados e cheiro Verde) com suco de acerola	Arroz à grega (vagem e cenoura), bobó de vinagreira, peixe ao molho e salada crua (alface, repolho e tomate) + abacaxi	Arroz branco, torta de frango, feijão com legumes (repolho, cenoura e salsa) e farofa verde (farinha e couve) com suco de cajá	Arroz com João gomes, feijão, isca de carne bovina e legumes refogados (maxixe e abóbora) + Laranja	Arroz de feijão verde, <u>carne suína assada de panela*</u> , purê de batata doce e salada crua (acelga e pepino) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de caju com macaxeira e ovos mexidos	Caldo carioca (feijão, carne moída e couve)	Salada de fruta (banana, melão e laranja)	logurte de fruta com biscoito salgado	suco de cupuaçu com farofa de carne e cebolinha
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1997,98 Kcal	313 g	86 g	50 g
		102 %	62 %	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 ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2023					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite com Cuscuz de arroz e manteiga	Caldo de ovos com pão	Mix de frutas com aveia (banana, melancia, mamão e aveia)	Mingau de tapioca com coco	Suco de acerola com bolo de chocolate
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, bife bovino ao molho, feijão com legumes (quiabo, maxixe e chuchu) e salada crua de rúcula e manjerição) + tangerina	Arroz com cenoura (arroz e cenoura), frango frito, feijão com couve, salada crua (alface, pepino e tomate) + suco de caju	Arroz branco, isca de carne, feijão com João Gomes e abóbora, farofa e vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde) + abacaxi	Arroz com legumes (arroz, carne bovina, maxixe, quiabo, feijão verde e couve) e salada crua de (repolho, beterraba ralada e cebolinha) + suco de murici	Arroz com couve, feijão, <u>assado</u> <u>suíno de panela*</u> , purê de batata inglesa e salada crua (alface, rúcula e tomate) + melão *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa de sardinha (sardinha, farinha branca, cebola e cheiro verde) + banana	Mingau de fubá de milho com coco	Cachorro quente de carne moída (pão, carne moída, tomate e alface) + suco de goiaba	logurte de fruta com biscoito doce	Sopa de frango, macarrão e legumes (inhame, maxixe, quiabo e vinagreira)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)				
	1949,44 Kcal				
	101 %				
		CHO (g)		PTN (g)	PLD (g)
		295 g		84 g	49 g
		61 %		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 ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2023					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado com pão e manteiga	Vitamina de abacate com biscoito salgado	Suco de acerola com batata doce cozida	Suco de abacaxi com biscoito rosquinha	Café com leite e cuscuz de flocão e ovos mexido com cebolinha
ALMOÇO: 12h	Arroz com fava, carne cozida com batata inglesa, macarrão e salada crua (acelga e pepino) + suco de acerola	Arroz da roça (Arroz, frango em cubos, feijão, abóbora), creme de milho e salada crua (alface, pepino e cheiro verde) + melancia	Arroz com feijão verde, picadinho de carne com abóbora, macaxeira e abobrinha e salada crua (acelga e tomate) + tangerina	Arroz branco, feijão, frango assado e salada cru (repolho e beterraba) + suco de cajá	Arroz branco, feijoada de carne bovina, farofa e couve refogada + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de Goiaba com biscoito salgado	Caldo de carne com macaxeira	Mingau de tapioca com coco	Macarronada de carne moída e manjerição (macarrão, carne moída e manjerição)	Pão com ovos mexidos e suco de abacaxi com hortelã
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1966,31 kcal	279 g	80 g	49 g
		100 %	57 %	16 %	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