



CARDÁPIO IV
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO
MARANHÃO - IEMA
PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO 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:

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					
CARDÁPIO IV – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingau de milho com coco ralado + banana	Arroz com vinagreira, Peixe escabeche e farofa simples + suco de acerola	Farofa Rica (farinha, ovo cenoura ralada e cebolinha) + Melancia	Macarrão à Bolonhesa (macarrão, carne moída, tomate, manjericão) + suco de caju	Caldo de frango desfiado com macaxeira e cheiro verde + pão massa fina
ALMOÇO: 12h	Arroz à grega (arroz, cenoura, batata, cebolinha), filé de frango acebolado, salada picadinho (repolho, tomate, cheiro verde)	Arroz branco, carne de panela com pimentão e cebola, feijão, salada cozida (chuchu e beterraba)	Arroz com couve, <u>carne suína frita acebolada</u> , feijão, salada crua (alface e tomate) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz branco, filé bovino trinchado ao molho, purê de abóbora e salada crua (cenoura e cheiro verde) + suco de murici	Arroz de cenoura, torta de carne (carne moída, ovos, cheiro verde), feijão, salada cozida (batata, feijão verde, cebolinha)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarronada cremosa de sardinha + abacaxi	Suco de goiaba e biscoito salgado	Maria Izabel (arroz, carne em cubos) com vagem e milho + suco de acerola	Suco de acerola e bolo de trigo + maçã	Chocolate gelado com pão recheio (pão, carne moída, cenoura ralada, rúcula)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1936,97	288 g	81 g	53 g
		101%	60%	17%	25%

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					
CARDÁPIO IV – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de banana e aveia com Biscoito doce	Arroz de Batipuru (arroz, maxixe e quiabo picados), Carne suína trinchada + Suco de cajá	Sopa de carne moída com macarrão, feijão e legumes (beterraba, batata inglesa, vinagreira)	Farofa Caipira (farinha, frango desfiado, feijão verde, cenoura e salsa) + Laranja	Macarrão Forte (Macarrão, ovos, cebolinha e manjerição) + Melão
ALMOÇO: 12h	Arroz com couve, bife a cavalo (bife bovino e ovo frito), purê de abóbora, salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, filé de frango acebolado, cuxá, salada cozida (cenoura, chuchu e cheiro verde)	Arroz de cúrcuma, stroganoff de frango, macarrão, salada crua (alface e rúcula) + suco de goiaba	Arroz branco, cozidão nordestino (carne em cubos, abóbora, maxixe, quiabo), salada crua (alface e pepino) + suco de manga	Arroz com feijão verde, assado de panela, farofa simples, vinagrete
LANCHE DA TARDE: 15h30	Arroz branco, torta de ovos com legumes (cenoura e salsa) + melancia	Baião de 3 (arroz, feijão, carne)	Salada de fruta (laranja, banana, maçã) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Mingau de tapioca com coco e biscoito salgado + banana	Caldo cabeça de galo (ovos, cebola, tomate, pimentão, cheiro verde), pirão e arroz branco
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
	1923,31		293 g	79 g	47 g
	101%		61%	16%	22%

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					
CARDÁPIO IV – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado com biscoito salgado	Galinhada com cheiro verde e salada crua (acelga, pepino, tomate e limão) + Banana	Farofa de sardinha com cheiro verde + Suco de caju	Arroz com feijão verde, ovos mexidos com pimentão verde, cebola e tomate + melão	Macarrão cremoso (macarrão, frango, abóbora e cebolinha) + Suco de goiaba
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, torta de frango com legumes (cenoura e batata), feijão, salada crua (pepino e cheiro verde) + suco de acerola	Arroz com vinagreira, carne bovina em tiras frita, farofa de cebola, salada crua (cenoura e repolho ralados)	Baião de 2 (arroz e feijão), macarrão, coxa e sobrecoxa assadas de frango, salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, torta de carne (carne moída, ovos, cheiro verde), purê de batata inglesa, salada refogada (cenoura, abobrinha, cheiro verde)	Arroz branco, feijoada de carne, couve refogada, farofa simples + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarrão nutritivo (carne trinchada, berinjela, cenoura e vagem)	Vitamina de abacate e biscoito doce	Suco de cajá e pão com manteiga + maçã	Arroz de cúrcuma, filé de frango trinchado, salada crua (alface e tomate) + suco de caju	Caldo de frango com macaxeira e cheiro verde
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
	1961,23		298 g	77 g	51 g
	103%		61%	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO IV – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de feijão com carne desfiada e couve	Arroz branco, galinha cozida com batata doce e João Gomes + Abacaxi em rodela s	Farofa Nutritiva (farinha, frango desfiado, vagem, abobrinha, cenoura ralada e) + Suco de caju	Vitamina de acerola com biscoito maisena	Baião de 2 (arroz, feijão carne bovina guisada com batata inglesa e beterraba, Salada crua (alface, tomate e limão) + tangerina
ALMOÇO: 12h	Arroz com João Gomes, cozidão especial (carne bovina, maxixe, quiabo e abóbora), farofa simples, salada crua (alface e rúcula)	Arroz branco, <u>tiras de carne suína frita</u> , feijão, salada cozida (chuchu e cheiro verde) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Baião de três (arroz, feijão, carne), farofa simples, salada crua (tomate e pepino) + laranja	Arroz branco, jardineira de legumes (cenoura, chuchu e cheiro verde) com carne bovina, macarrão, salada crua (pepino e tomate)	Arroz com macarrão, filé de frango à milanesa, salada cozida (beterraba e cenoura)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sardinha cremosa de sardinha + melancia	logurte de fruta e biscoito doce	Suco de maracujá e manê	Sopa de frango com legumes (frango, macarrão, batata, cenoura, vinagreira)	Salada de fruta (mamão, laranja, banana) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1939,22	294 g	82 g	49 g
		102 %	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

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