

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

**CARDÁPIO II
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024**



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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO II –INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de acerola e biscoito salgado	Vitamina de abacate e biscoito rosquinha	Mingau de milho	Café com leite e pão com manteiga	Suco de caju e cuscuz de milho com ovo
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango caipira (frango ao molho, berinjela e manjerição) farofa e salada crua (repolho e cebolinha) e Melão	Arroz branco, carne cozida com batata inglesa e vinagreira e salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, bisteca suína frita, feijão carioca com abóbora e couve e salada crua (acelga e pepino)	Arroz branco, frango assado, purê de macaxeira, salada crua (cenoura ralada e beterraba ralada) e Abacaxi em rodela	Arroz de vinagreira, peixe frito, cuxá, salada tipo vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde) e Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Achocolatado quente com pão massa fina com ovos mexidos	Macarrão tipo lasanha (macarrão, frango desfiado ao molho branco, milho e cenoura ralada) e banana	Farofa maranhense raiz (farinha amarela, isca de carne, cebola e cebolinha) e Suco de caju	Arroz mar (arroz, sardinha e cheiro verde)	Sopa de frango com legumes (batata inglesa, João Gomes cenoura, abobrinha)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1903,44		305g	72g	48g
	100%		64%	15%	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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO II –INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de graviola e biscoito doce	Mingau de aveia	logurte de fruta	Suco de cajá e cuscuz com manteiga	Vitamina de banana e biscoito salgado
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, mexido de carne moída bovina com maxixe e salada crua (repolho e beterraba ralado)	Arroz branco, fígado trinchado acebolado, macarrão, farofa, salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, frango refogado com pimentão verde, feijão simples, salada cozida (chuchu e cebolinha) e melancia	Arroz com feijão, peixe cozido, pirão e salada crua (repolho e cheiro verde) e laranja	Arroz branco, carne suína assada de panela, feijão preto simples, farofa, salada crua (acelga e pepino) e tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Café com leite e beiju recheado (beiju, frango desfiado e cebolinha)	Arroz Maria Isabel e banana	Macarronada mista (macarrão, carne moída e ovo cozido)	Sopa de carne com legumes (couve, beterraba, batata inglesa)	Farofa simples (farinha e ovo) e Suco de maracujá
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1902,83		334g	70g	41g
	100%		70%	15%	20%

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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO II –INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de acerola com pão	Café com leite e bolo simples	Mingau de tapioca	Suco de cajá e biscoito doce	Caldo de ovos
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, filé de frango frito, feijão verde com quiabo e couve e abacaxi	Arroz de couve, feijoada de carne suína com legumes (abóbora, batata inglesa), farofa e Laranja	Arroz branco, carne bovina assado, feijão carioca com vinagreira e cenoura em rodela, macarrão, salada crua (alfaca e tomate)	Arroz branco, isca de frango com cebola e tomate, purê de batata inglesa, salada crua (repolho e cheiro verde) e melão	Arroz branco, peixe escabeche com pimentão em rodela e cebola e salada crua (tomate, cebola e cebolinha)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarrão já quero (macarrão, carne desfiada e cebolinha)	Sopa de frango e macarrão (frango, macarrão, abóbora, vinagreira e chuchu)	Galinhada e Melancia	Arroz rico (arroz, ovo, cenoura ralada e cebolinha)	Farofa baião (farinha, feijão verde, carne em isca, cheiro verde, tomate e cebola) e Suco de goiaba
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1903,68	318g	68g	40g
		100%	67%	14%	19%

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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO II-INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de manga e biscoito salgado	Salada de fruta (laranja, banana e melão)	Suco de caju e bolo de milho	Café com leite e beiju com manteiga	Vitamina de mamão
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, mexido rico (frango desfiado, repolho, cenoura) feijão com couve e maçã	Arroz branco, frango cozido com maxixe, quiabo e ihame, macarrão e salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, peixe frito, feijão preto simples, farofa, vinagrete (cebola, tomate e cheiro verde) e laranja	Arroz branco, torta de carne, feijão simples, macarrão e salada crus (alface e pepino)	Arroz de cenoura, bife de carne bovina, feijão carioca e salada crua (repolho e cheiro verde)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina de abacate com pão	Arroz maranhense (arroz, isca de carne, abóbora, cebolinha)	Macarrão à bolonhesa (macarrão, carne moída e manjeriço)	Farofa reforçada (farinha, frango e cenoura) e tangerina	Caldo de feijão com carne desfiada e couve
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1903,26		309g	76g	43g
	100%		65%	16%	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