

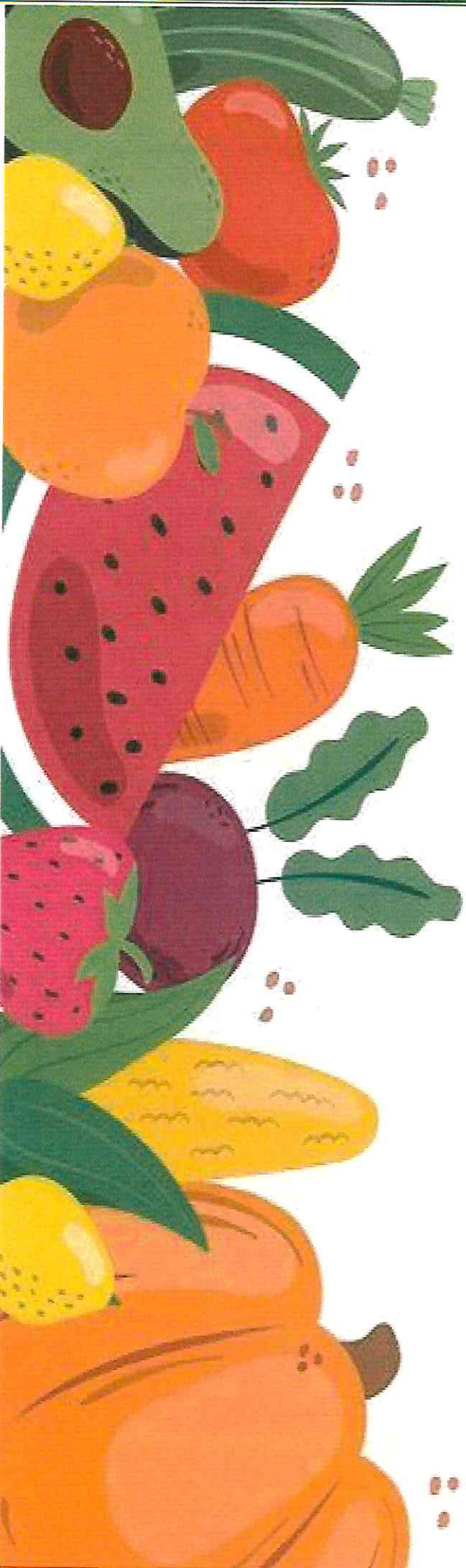
CARDÁPIO I

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO – IEMA

PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

FEVEREIRO A JUNHO DE 2024



Elaborado pelas Nutricionistas:


Moysane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557


Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555


Mª do Socorro D. Jansen (QT)
CRN11: 8034


Suzana Bôda 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 escolha 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:


Moysane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557


Diana Messia P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555


Mª do Socorro M. Hansen (QT)
CRN11: 8034


Suzana Bóris F. da Silva (QT)
CRN11:4418


Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio – IEMA – Integral com Parcial
ZONA: Urbana/ rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos
PERÍODO: Integral com Parcial

FEVEREIRO A JUNHO 2024

1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado com cuscuz de milho e manteiga	Galinhada (Arroz, frango e abóbora) com salada crua (alface e pepino) + Banana	Macarronada completa (sardinha, cenoura ralada, abobrinha e cheiro verde) + suco de maracujá	iogurte de fruta com biscoito rosquinha	Baão de dois (Arroz e feijão), mexido de carne moída e salada crua (Tomate e cebolinha)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), feijão mulata gorda, salada crua (repolho e cenoura ralada)	Arroz de cenoura, filé de peixe frito, macarrão, feijão simples e salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, Cozidão rico de carne bovina (carne bovina, abóbora, inhame e vinagreira), pirão, salada crua (alface e pepino) + melão	Arroz de vinagreira, frango a passarinho, purê de batata inglesa e salada crua (rúcula, alface e tomate)	Arroz branco, feijoadada bovina (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura e batata doce), couve refogada + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Macarronada de isca de carne ao molho suga com manjericão	Farofa de cuscuz mista (cuscuz de milho cozido, ovo, tomate e cebola) + suco de caju	Arroz Maria Isabel + Banana	Farofa de frango (farinha branca, frango em cubos e cebolinha) + suco de cajá
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)				
	1.902,31				
	100%				
		CHO (g)		PTN (g)	LPD (g)
		278g		85g	49g
		58%		17%	25%

Elaborado pelas Nutricionistas:


Moissane 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 I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio – IEMA – Integral com Parcial
ZONA: Urbana/ rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos
PERÍODO: Integral com Parcial

FEVEREIRO A JUNHO 2024

2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo verde (farinha branca, ovos, couve e coentro) com pão	Mingau de milho com coco	Cuscuz marroquino (flocão de milho, cheiro verde, tomate, João gomes e carne em cubos) + Suco de caju	Salada de fruta (banana, mamão, melão e aveia)	Arroz tropeiro (frango, fava e cheiro verde), salada crua (pepino, alface e manjerição) + tangerina
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango ao molho, farinha amarela, salada (repolho e cenoura ralada) + laranja	Arroz de cenoura, bisteca de porco com pimentão verde e cebola em rodellas, feijão simples e salada crua (alface e rúcula)	Arroz branco, bife da carne bovina, feijão com maxixe e quiabo e salada crua (alface e pepino) + tangerina	Arroz com abóbora, frango assado, macarrão, feijão mulata gorda com vinagreira e salada crua (beterraba e cenoura ralada com cebolinha)	Arroz branco, peixe cozido, pirão e salada cozida (batata inglesa e cebolinha)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce e cenoura)	Arroz Mistão (arroz, frango em cubos, pimentão verde, couve em tiras, abóbora) + melão	Cuscuz de milho com manteiga + suco de graviola	Farofa de carne bovina em isca, cebola, tomate + banana	Macarrão de frango desfiado e cebolinha + suco de goiaba
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)				
	1902,18				
	101%				
		CHO (g)		PTN (g)	
		297g		74g	
		64%		15%	
		LPD (g)		50g	
				24%	

Elaborado pelas Nutricionistas:


Moisés de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557


Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555


Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034


Suzana Bôa F. da Silva (QT)
CRN11:4418


Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE

CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio – IEMA – Integral com Parcial
ZONA: Urbana/ rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos
PERÍODO: Integral com Parcial

FEVEREIRO A JUNHO 2024

3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de maracujá com bolo de chocolate	Arroz do campo (carne desfiada, vinagreira, abóbora e quiabo), Salada cru (alface, rúcula e hortelã) + melancia	Misto Saudável (pão, ovo, tomate e alface + suco de abacaxi)	Farofa divina (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate e pimentão) + melão	Arroz com vagem, frango à primavera (frango, chuchu e batata doce) e salada crua (acelga e beterraba ralada) + suco de cajá
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, picadinho de carne com cenoura e farofa de alho, salada crua (repolho e cebolinha)	Arroz com feijão, peixe de frango frito, purê com abóbora e salada crua (rúcula e tomate)	Arroz branco, assado de panela, macarrão, feijão simples e salada crua (acelga e pepino) + banana	Arroz branco, peixe escabeche, bobó de vinagreira, farofa, salada cozida (chuchu e beterraba e cheiro verde) + laranja	Arroz com vagem, frango empanado, feijão carioca, farofa, salada crua (alface e cebola)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sanduíche (pão e ovos mexidos) + Suco de acerola	Macarrão com carne moída e manjeriço + suco de goiaba	Arroz misturado (arroz, frango, pimentão verde, cenoura e coentro)	Farofa simples (farinha, ovo, cebola e tomate) + suco de caju	Sopa de carne com macarrão e legumes (batata inglesa, abóbora e João gomes)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (kcal)				
	1902,92				
	100%				
		CHO (g)		PTN (g)	
		291g		76g	
		60%		17%	
		LPD (g)		52g	
				25%	

Elaborado pelas Nutricionistas:


Moisés de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557


Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555


Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034


Suzana Bórga F. da Silva (QT)
CRN11:4418


Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio – IEMA – Integral com Parcial
ZONA: Urbana/ rural
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos
PERÍODO: Integral com Parcial

FEVEREIRO A JUNHO 2024

4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de ovos com pão	Arroz maria Isabel (carne em cubos e arroz), salada crua (alface, rúcula e tomate) + suco de goiaba	Mingau de aveia + maçã	Sopa de macarrão (frango, chuchu, abobrinha, vinagreira, inhame e salsa)	Arroz de cenoura, picadinho de carne com legumes (maxixe, repolho e cheiro verde) + laranja
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, torta de frango com repolho, feijão verde com maxixe e quiabo e farofa	Arroz amarelo (arroz e açafrão), carne suína assada no forno, feijão carioca, salada crua (alface e cenoura ralada) + abacaxi	Arroz de cenoura, coxa e sobrecoxa assada, feijão carioca com vinagreira, farofa, salada crua (repolho e beterraba ralada)	Arroz branco, peixe rico (peixe cozido, ovo e cenoura em rodela), pirão e salada crua (alface e cebolinha)	Arroz com João Gomes, Carne bovina refogada com legumes (maxixe, batata doce e couve), macarrão e salada crua (alface e tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarrão com carne moída e cheiro verde	Farofa de feijão verde com isca de frango e cheiro verde + Suco de maracujá	Caldo nordeste (carne bovina, abobora e macaxeira)	Arroz branco, frango cremoso (frango desfiado e milho verde)	Farofa de cuscuz, ovo e cebolinha + suco de caju
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)				
	1902,48				
	102%				
		CHO (g)		PTN (g)	
		285g		89g	
		61%		19%	
		LPD (g)		52g	
				25%	

Elaborado pelas Nutricionistas:


Moysane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557


Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555


Mª do Socorro Jansen (QT)
CRN11:8034


Suzana Bordart, da Silva (QT)
CRN11:4418


Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11:2164