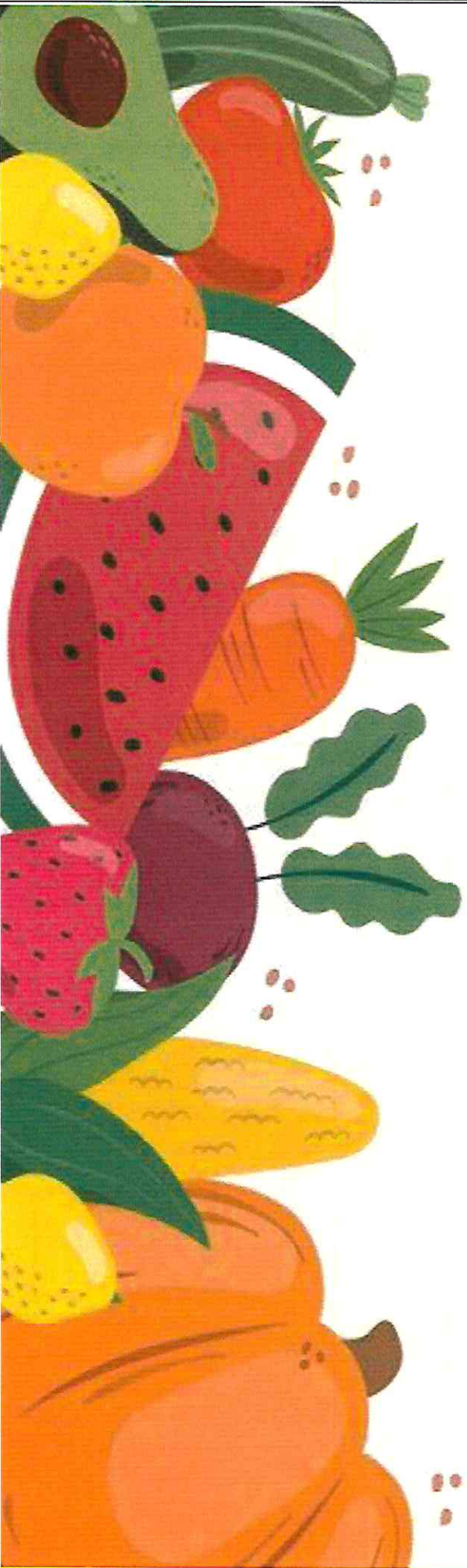


INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

## CÂRDÁPIO II ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) FEVEREIRO A JUNHO DE 2024



Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

  
Mª do Socorro Jansen (QT)  
CRN11:8034

  
Suzana Bortolotto 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:

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

  
Diana Messias P. S. Monteiro (QT)  
CRN11.3555

  
Mª do Socorro Jansen (QT)  
CRN11.8034

  
Suzana Botelho 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 - IEIMA

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                                                                                                            | 6ª FEIRA                                                                                                |
| 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 Mel o | Arroz branco, carne cozida com batata inglesa e vinagreira e salada crua (alface e tomate)         | Arroz branco, bisteca suína frita, feijão carioca com abobora e couve e salada crua (acelga e pepino) | Arroz branco, frango assado, pur  de macaxeira, salada crua (cenoura ralada e beterraba ralada) e Abacaxi em rodela | Arroz de vinagreira, peixe frito, cux , 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)                                                                                                            |                                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                                     |                                                                                                         |
|                                        | 1903,44                                                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                                     |                                                                                                         |
|                                        | 100%                                                                                                                      |                                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                                     |                                                                                                         |
|                                        |                                                                                                                           | CHO (g)                                                                                            | PTN (g)                                                                                               | LPD (g)                                                                                                             |                                                                                                         |
|                                        |                                                                                                                           | 305g                                                                                               | 72g                                                                                                   | 48g                                                                                                                 |                                                                                                         |
|                                        |                                                                                                                           | 64%                                                                                                | 15%                                                                                                   | 23%                                                                                                                 |                                                                                                         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

  
Suzana Borges 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                                 |                                                                                                  | 3ª FEIRA                                                                                  | 4ª FEIRA                                                                                                        | 5ª FEIRA                                                                                | 6ª FEIRA                                                                                                            |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LANCHE DA MANHÃ: 9h30                     | 2ª FEIRA<br>Suco de graviola e biscoito doce                                                     | Mingau de aveia                                                                           | iogurte de fruta                                                                                                | Suco de caça 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 chierro 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<br>(Média Semanal) |                                                                                                  | Energia (kcal)                                                                            | CHO (g)                                                                                                         | PTN (g)                                                                                 | LPD (g)                                                                                                             |
|                                           |                                                                                                  | 1902,83                                                                                   | 334g                                                                                                            | 70g                                                                                     | 41g                                                                                                                 |
|                                           |                                                                                                  | 100%                                                                                      | 70%                                                                                                             | 15%                                                                                     | 20%                                                                                                                 |

Elaborado pelas Nutricionistas:

  
Moissane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11.4557

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

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

  
Suzana Portela R. 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                                                                                                               | 6ª FEIRA                                                                                                 |
| 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, feijoadade 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 (alface 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 baía (farinha, feijão verde, carne em isca, cheiro verde, tomate e cebola) e Suco de goiaba       |
| Composição Nutricional (Média Semanal) | Energia (Kcal)                                                                |                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                          |
|                                        | 1903,68                                                                       |                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                          |
|                                        | 100%                                                                          |                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                          |
|                                        | CHO (g)                                                                       |                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                          |
| 318g                                   |                                                                               |                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                          |
| 67%                                    |                                                                               |                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                          |
| PTN (g)                                |                                                                               |                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                          |
| 68g                                    |                                                                               |                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                          |
| 14%                                    |                                                                               |                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                          |
| LPD (g)                                |                                                                               |                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                          |
| 40g                                    |                                                                               |                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                          |
| 19%                                    |                                                                               |                                                                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                          |

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:  
  
Mª do Socorro M. Jensen (QT)  
CRN11: 8064

  
Suzana Borborema 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 beijú com manteiga                                                    | Vitamina de mamão                                                                             |
| ALMOÇO: 12h                            | Arroz branco, mexido rico (frango desfiado, repolho, cenoura) feijão com couve e maqui | Arroz branco, frango cozido com maxixe, quabo e inhame, 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 crua (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 molho)                                                         | 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:

  
Moisané de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11.4557

  
Diana Messalé (S. Monteiro) (QT)  
CRN11.3555

Mª do Socorro N. Jansen (QT)  
CRN11.8034

  
Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN11.4418

  
Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11.2164