

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

**CARDÁPIO I
CENTRO EDUCA MAIS INTEGRAL COM PARCIAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2025**

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e cuscuz de arroz com ovo + Mamão	Farofa Tropical (Farinha branca, carne moída, banana e cheiro verde) + Suco de cajá	Baião de dois (arroz e feijão), isca de frango e salada refogada (Beterraba e Couve) + Suco de acerola	Misto saudável (Pão, ovos, tomate e alface) + Suco de caju	Arroz Nordestino (arroz, carne bovina em cubos, feijão verde, abóbora e cheiro verde) + salada refogada (chuchu, tomate e coentro) + Laranja
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (abóbora, maxixe, quiabo vinagreira), salada crua (alface, tomate e cebolinha) + melancia	Arroz com vinagreira (arroz e vinagreira, peixe frito, vinagrete, farofa) + banana	Arroz com cenoura, Frango assado (coxa e sobrecoxa), macarrão, feijão com repolho, salada crua (acelga e tomate)	Arroz branco, feijoada bovina (feijão, carne bovina em cubos, abóbora, maxixe, quiabo), couve refogada, farofa + laranja	Baião de Dois (arroz, feijão verde), frango trinchado, salada de legumes cozidos (chuchu, cenoura, batata inglesa) + suco de maracujá
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de milho branco com coco ralado	Mix de frutas (melão, laranja, melancia)	logurte de frutas com biscoito rosquinha	Achocolatado com biscoito salgado	Pão recheado com ovos mexidos e suco de cajá
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado e Pão com ovo + Mamão	Escondidinho Divino (sardinha, macarrão, manjerição e cheiro verde) + Melancia	Arroz com abóbora (arroz + abóbora) e picadinho de carne bovina ao molho), salada crua (acelga, pepino e tomate) + Suco de murici	Mingau de tapioca com coco	Macarrão ao molho de tomate (macarrão, tomate, carne bovina moída e salsa) + Suco de abacaxi
ALMOÇO: 12h	Arroz com macarrão, frango acebolado, feijão com abóbora, salada crua (alface, pepino e tomate) + abacaxi	Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos), feijão com maxixe e quiabo, sala crua (rúcula, pepino e tomate)	Arroz à grega (arroz, cenoura, milho verde e cebolinha), carne suína acebolada* , farofa, salada crua (repolho e tomate) + suco de acerola *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa, pirão (farinha branca, caldo de peixe, cheiro verde) + laranja	Arroz com frango (arroz, peito de frango em cubos), feijão com João Gomes, salada crua (repolho, cebolinha e tomate) + banana
LANCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina de Abacate e pão com manteiga	Mingau de milho branco com coco ralado	Farofa de flocão de milho com ovos mexidos + suco de goiaba	Biscoito rosquinha + suco de maracujá	Macarronada de carne moída + suco de caju
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Macaxeira cozida com carne desfiada + Suco de maracujá	Farofa do sertão (farinha amarela, carne bovina desfiada, pimentão verde, cebola, tomate e cheiro verde) + Tangerina	Risoto de frango (arroz + frango) e salada crua (beterraba e cenoura ralada) + Abacaxi	Farofa colorida (flocão de milho, couve, ovo e cenoura) + Suco de acerola	Cachorro quente (pão, carne moída, alface e tomate) + Suco de goiaba
ALMOÇO: 12h	Arroz com macarão, carne bovina assada de panela com pimentão e cebola, feijão com abóbora, maxixe e quiabo + suco de goiaba	Arroz com couve, isca de carne bovina acebolada, feijão, farofa, salada refogada (repolho, cenoura, chuchu, cebolinha) + Suco de acerola	Arroz com João Gomes, peixe escabeche, bobó de vinagreira, maxixe e quiabo + suco de caju	Arroz branco, frango cozido com cenoura e batata inglesa, salada crua (repolho, tomate, cebolinha e manjerição) + suco de abacaxi	Baião de Dois (arroz e feijão), assado de panela de <u>carne suína*</u> , purê de abóbora, salada crua (alface, rúcula, tomate e cebola) + melancia *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de cajá com biscoito Maisena	Farofa temperada (ovos, cebola, tomate e coentro) + Suco de caju	Vitamina de maracujá com biscoito salgado	Suco de caju e pão Cheio com molho de carne moída	Vitamina de mamão e aveia com biscoito salgado
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de ovos com cheiro verde + Pão	Macarrão bem misturado (macarrão, frango, pimentão verde, berinjela e tomate) + Suco de caju	Arroz brasileiro (carne, arroz, feijão e vinagreira) + Suco de cajá	Mingau de aveia + Maçã	Galinhada (frango, arroz, abóbora e couve, salada refogada (Abobrinha e Pimentão) + Laranja
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, bife de carne bovina, feijão com couve, salada crua (alface, rúcula e tomate) + melancia	Arroz com frango (arroz, peito de frango em cubos), purê de batata inglesa, feijão, salada crua (acelga, rúcula, beterraba ralada e cebolinha) + banana	Arroz com vinagreira, peixe frito, feijão, farofa, salada crua (alface, tomate, pepino e cebola) + laranja	Arroz com verduras (arroz, quiabo, abóbora, maxixe), frango à milanesa, feijão, salada crua (alface, cheiro verde, cebolinha e beterraba ralada) + abacaxi	Arroz branco, frango cremoso, salada crua (acelga, pepino, tomate e cebolinha) + suco de cajá
LANCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina de acerola e pão com ovos	Caldo de ovos	Salada de frutas (Mamão, banana, melão, maçã) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Farofa de carne bovina cortada em cubos com tomate, cebolinha e cheiro verde + suco de maracujá	Vitamina de cajá com biscoito maisena
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

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