

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

CARDÁPIO I ENSINO MÉDIO INTEGRAL (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: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e batata doce cozida	Vitamina de maçã com banana e biscoito salgado	Suco de goiaba com pão e manteiga	Mingau de milho com coco + tangerina	Salada de frutas (Banana, laranja, mamão, aveia) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, isca de peito de frango, feijão com couve, salada refogada (repolho e beterraba)	Arroz com cenoura, cozidão com legumes, feijão, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + suco de acerola	Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa, pirão, salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão) + abacaxi	Arroz branco, stroganoff de carne bovina, feijão com abóbora e couve, farofa, salada crua (alface, beterraba, vagem refogada)	Arroz baião de dois, carne suína assada, macarrão, salada crua (rúcula, cenoura ralada) + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de manga com biscoito maizena	Farofa proteica (farinha branca, ovo, cebola, tomate)	Caldo de feijão com couve	Achocolatado quente com pão cheio (pão, ovos, tomate, alface)	Arroz delícia (arroz, sardinha, cheiro-verde)
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: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de graviola com cuscuz de milho com manteiga	Café com leite e bolo de tapioca + mamão	logurte de fruta com biscoito doce	Vitamina de abacate com pão com manteiga	Mingau de tapioca com coco + melão
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), feijão mulata gorda, salada crua (repolho, cenoura ralada)	Arroz com vinagreira, frango assado acebolado, farofa, purê de batata inglesa, salada crua (acelga, tomate) + suco de caju	Arroz branco, peixe frito, macarrão, feijão com maxixe e quiabo, salada cozida (chuchu, beterraba e cheiro-verde) + tangerina	Arroz com vagem, torta de frango com repolho, feijão com abóbora, farofa, salada crua (alface, tomate)	Arroz com João Gomes, fígado bovino acebolado, feijão, macarrão, salada cozida (batata inglesa e cebolinha) + suco de caju
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)	Farofa gostosa (flocão de milho, ovo, cebolinha, cebola) + suco de manga	Salada de fruta (banana, laranja, melão, aveia) <i>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</i>	Cuscuz de arroz com manteiga e ovos mexidos + suco de abacaxi
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: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado quente com pão nutritivo (pão, carne moída)	Vitamina de goiaba com biscoito cream cracker + abacaxi	Café com leite com beiju e manteiga	Mingau de fubá de milho coco + maçã	Suco de bacuri com bolo de chocolate
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, cozidão maranhense (carne bovina, abóbora, inhame, vinagreira), pirão, salada refogada (repolho e cenoura ralada) + suco de acerola	Arroz com abóbora, coxa e sobrecoxa assada, feijão com vinagreira, macarrão, salada crua (alface, cenoura ralada, tomate)	Arroz branco, peixe escabeche ao molho, bobó de vinagreira, farofa proteica, salada crua (rúcula e tomate) + melão	Galinhada (arroz, frango, abóbora), feijão com abóbora e couve, salada crua (alface e pepino) + suco de tamarindo	Arroz branco, feijoada saborosa (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), farofa + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa nutritiva (farinha branca, frango, cenoura)	Macarrão ao molho (macarrão, carne moída, manjeriço)	Caldo de feijão com carne desfiada e couve	Mix de frutas (laranja, abacaxi, mamão, aveia) <i>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</i>	Suco de goiaba com cuscuz de milho e manteiga
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: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2025					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de acerola e biscoito rosquinha + melancia	Café com leite e cuscuz de milho	Mingau de aveia + banana	Suco de caju e pão com ovos mexidos	logurte de fruta + maçã
ALMOÇO: 12h	Arroz baião de dois, assado de panela, purê de macaxeira, salada crua (beterraba e cenoura raladas) + suco de abacaxi	Arroz branco, frango ao molho com batata inglesa e cenoura, feijão, farofa, salada crua (acelga e pepino)	Arroz com couve, peixe cozido, pirão, macarrão, salada crua (repolho e cheiro-verde) + suco de acerola	Arroz branco, mexido nutritivo (frango desfiado, repolho, cenoura), feijão com couve, farofa, salada cozida (chuchu e cebolinha)	Arroz branco, bisteca suína frita, feijão com vinagreira e abóbora, farofa, salada crua (alface, tomate) + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de manga e bolo de milho	Macarrão forte (macarrão, ovos, cebolinha, manjeriço)	Farofa caipira (farinha branca, frango desfiado, feijão verde, cheiro-verde, cebola)	Sopa de carne moída com macarrão e legumes (batata inglesa, abóbora e João gomes)	Caldo verde (farinha branca, ovos, couve, oentro)
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



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



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