

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

CARDÁPIO II
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 II – 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					
AGOSTO A DEZEMBRO 2025					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingau de tapioca com coco ralado	Macarronada com carne moída e manjeriço + Suco de acerola	Farofa de ovos e coentro + Melancia	Arroz branco, isca de frango, salada crua (alface, pepino e tomate) + Suco de cajá	Arroz branco, mexido de carne moída com cenoura ralada e repolho, Salada crua de alface, tomate e limão + Banana
ALMOÇO: 12h	Arroz Maria Izabel (arroz, carne bovina) e salada crua (alface, pepino e tomate) + banana	Baião de 2 (Arroz e feijão verde), peixe escabeche, farofa e vinagrete + suco de manga	Arroz branco, feijão, refogado de carne moída com repolho e cenoura e salada crua (acelga e tomate) + melancia	Arroz branco, feijão, <i>carne suína</i> ¹ assada, legumes refogados (berinjela, tomate e cebolinha) + suco de acerola *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz com cenoura, farofa, frango com pimentão e salada crua (rúcula e tomate) + abacaxi
LANCHE DA TARDE: 15h30	logurte de fruta com biscoito salgado	Achocolatado com biscoito salgado	Vitamina de banana, mamão e aveia com biscoito rosquinha	Mingau de milho branco com coco	Pão com ovos mexidos e suco de abacaxi
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4555

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 II – 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					
AGOSTO A DEZEMBRO 2025					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado com cuscuz de milho e ovos mexidos + mamão	Farofa Maravilha (farinha branca, carne bovina, couve e cebolinha) + Suco de caju	Baião Misto (arroz, feijão verde, ovo, rúcula e pimentão), Salada refogada (repolho, cebolinha e tomate) + Suco de abacaxi	Mix de frutas (Maçã, laranja, banana e aveia)	Arroz Nordestino (arroz, carne bovina em cubos, feijão, cenoura e cheiro verde), salada cozida (Vagem, abóbora e coentro)
ALMOÇO: 12h	Arroz com cenoura, frango assado e feijão e salada crua (alface, pepino) + Suco de acerola	Arroz branco, bife de carne bovina, feijão com abóbora, salada crua (repolho e cebolinha) + melancia	Arroz branco, farofa, feijoada com carne bovina e couve refogada + laranja	Arroz branco, feijão cozido com maxixe, frango à passarinho, purê de batata inglesa, farofa + suco de caju	Arroz branco, estrogonofe de carne bovina, salada crua (Repolho e tomate) + suco de manga
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de goiaba com biscoito Salgado	Salada de frutas (Banana, laranja, melão) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Mingau de milho branco com coco	Vitamina de abacate (polpa de abacate e leite em pó integral) com manué	Suco de abacaxi e pão com 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 II – 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					
AGOSTO A DEZEMBRO 2025					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de abacate e pão com manteiga) + melão	Tropeiro de carne moída (feijão, carne bovina em cubos, farinha branca, pimentão e coentro) + Suco de acerola	Caldo de macaxeira com carne desfiada e torrada + Suco de maracujá	Farofa caipira (farinha branca, frango desfiado, coentro e fava) + Suco de cajá	Arroz brasileiro (carne, arroz, feijão e couve), Salada refogada (Chuchu, rúcula, pimentão) + Laranja
ALMOÇO: 12h	Galinhada (frango e abóbora) e mix de folhas (Alface e rúcula) + tangerina	Arroz branco, assado de panela de carne bovina, feijão com João Gomes e salada crua (tomate e cenoura) + suco de goiaba	Arroz branco, torta de carne moída, farofa, feijão com abóbora, salada crua (rúcula e manjeriço) + melão	Arroz com macarrão, isca de carne com pimentão e cebola, feijão e salada crua (acelga e tomate) + abacaxi	Arroz com abóbora (arroz, abóbora), frango à milanesa, feijão com couve, salada crua (alface, pepino e tomate) + banana
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de manga com bolo de milho	Batata doce cozida com suco de cajá	Pão com carne moída + suco de acerola	Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)	Vitamina de maracujá com biscoito de coco
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 II – 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					
AGOSTO A DEZEMBRO 2025					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de ovos com torrada	Escondidinho de Carne Moída (macarrão, carne moída e cheiro verde, salada refogada (repolho, cebola e tomate) + suco de murici	Pão com frango desfiado com cenoura, pepino e alface + suco de goiaba	Café com leite, Macaxeira cozida e ovos mexidos + mamão	Arroz do sertão (arroz, <u>carne suína</u> em cubos, vagem, maxixe e quiabo), salada crua (Acelga e tomate) + Banana *Pode ser substituído por frango ou carne bovina*
ALMOÇO: 12h	Arroz com João gomes, feijão, tiras de carne bovina acebolada e legumes refogados (maxixe e abóbora) + tangerina	Arroz branco, purê de abóbora, Frango (coxa e sobrecoxa) ao molho e salada refogada (Chuchu, cebolinha e tomate) + suco de maracujá	Arroz com fava, carne cozida com batata inglesa e chuchu, macarrão e salada crua (acelga e pepino) + suco de manga	Arroz Maravilha (arroz, frango em cubos, feijão e abóbora), creme de milho e salada crua (alface, cheiro verde e pepino) + suco de caju	Arroz colorido (vagem e cenoura), bobó de vinagreira, peixe ao molho e salada crua (alface, repolho e tomate) + abacaxi
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa de ovos mexidos com cebolinha (farinha branca, ovos, cebolinha) + suco de caju	Salada de frutas (banana, laranja, maçã) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada	Vitamina de acerola (polpa de acerola, leite em pó integral, açúcar) com biscoito Maria	Suco de maracujá com pão e manteiga	Sopa de carne, feijão e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira) + pão
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