

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

**CARDÁPIO II
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 II – 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	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado quente e pão com ovos mexidos	Vitamina de goiaba com biscoito salgado	Mingau de milho com coco + mamão	Mix de frutas com aveia (banana, mamão, melão) <i>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</i>	Suco de manga com bolo de trigo
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, bisteca de carne suína com pimentão verde e cebola em rodela, feijão com maxixe e quiabo, salada crua (beterraba e cenoura ralada com cebolinha)	Arroz corado (arroz e açafrão), frango cozido com maxixe e quiabo, farofa, salada de feijão-verde + laranja	Arroz branco, peixe cozido com ovos e batata inglesa, pirão, salada vinagrete (tomate, cebola, cheiro-verde) + suco de caju	Arroz branco, stroganoff de carne bovina, macarrão, feijão com abóbora, farofa, salada cozida (beterraba, chuchu e acelga picadinha)	Galinhada especial (frango, couve, manjerico), feijão com João Gomes, farofa, salada crua (cenoura, alface, vagem refogada) + melão
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de cajá com biscoito doce	Batata doce cozida com ovos mexidos	Macarrão com carne moída e cheiro verde	Mexido de cuscuz (flocão de milho, ovo e cebolinha) + suco de maracujá	Farofa de sardinha com cebolinha
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: 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	Mingau de aveia vitaminado + banana	Vitamina de abacate + biscoito cream cracker	Café com leite com beiju e manteiga	Suco de goiaba e pão com manteiga	Caldo de ovos com torrada
ALMOÇO: 12h	Arroz baião de dois, picadinho de carne bovina com legumes (maxixe, quiabo, vinagreira e abóbora), farofa, salada crua (alface, tomate, pepino, cheiro- verde)	Arroz branco, Isca de frango com manjeriço, feijão com couve, macarrão, farofa, salada cozida (chuchu e cebolinha) + tangerina	Arroz com vinagreira, peixe escabeche com molho de temperos, purê de macaxeira, farofa com cebola, salada crua (pepino, tomate, cheiro-verde) + suco de abacaxi	Arroz branco, bisteca de carne bovina frita com cebola, feijão verde com maxixe e quiabo, farofa, salada refogada (repolho, beterraba)	Arroz branco, feijoada carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve), farinha amarela, salada crua (acelga, tomate) + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de acerola + pão com ovos mexidos	Arroz maria Izabel	Farofa de frango (farinha branca, frango em cubos e cebolinha)	Suco de bacuri com biscoito rosquinha	Macaxeira cozida com ovos mexidos
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: 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 e cuscuz de milho com manteiga + melão	Salada de frutas (mamão, laranja, banana, aveia) <i>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</i>	Café com leite e batata doce cozida com ovos	logurte de fruta + banana	Suco de caju e pão com manteiga
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, tirinhas de frango com manjerição, feijão preto com maxixe e quiabo, farofa, salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)	Arroz branco, peixe cozido, pirão e salada crua (repolho e cheiro verde) + suco de acerola	Arroz baião de dois (arroz, feijão), carne desfiada com cebolinha, creme de milho, farofa, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha) + maçã	Arroz branco, carne suína assada, feijão com abóbora, macarrão, salada crua (rúcula, cenoura ralada) + suco de goiaba	Galinhada especial (frango, couve, manjerição), purê misto (abóbora, batata inglesa), farofa, salada crua (beterraba, alface, vagem refogada) + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de fubá de milho com coco	Suco de maracujá com manuê	Vitamina de banana e aveia com biscoito maria	Farofa de sardinha com cebolinha	Caldo de feijão com couve
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: 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	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e beiju com manteiga	Vitamina de banana, mamão e aveia com biscoito salgado	logurte de fruta + maçã	Mingau de tapioca com coco	Suco de cajá e pão com ovos mexidos
ALMOÇO: 12h	Arroz Maria Isabel, feijão com espinafre e abóbora, tirinhas de peito de frango trinchado, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + abacaxi	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe, farofa com cenoura e couve, salada crua (tomate, cenoura)	Arroz branco, peixe frito, macarrão, feijão, farofa com cebola, salada cozida (repolho e beterraba) + suco de caju	Arroz com macarrão, stroganoff de carne bovina, feijão com couve, farofa, salada cura (repolho, acelga, tomate) + laranja	Arroz branco, feijoada de carne suína com legumes (abóbora, batata inglesa), farofa, salada vinagrete (tomate, cebola, cheiro-verde) + suco de bacuri
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de manga com bolo de trigo	Farofa de feijão-verde nutritiva (farinha branca, isca de frango, feijão-verde, cheiro-verde)	Batata doce cozida com ovos mexidos	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Macarronada de sardinha com 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



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