

CARDÁPIO III

Instituto Estadual de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão - IEMA

CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

AGOSTO A DEZEMBRO/2025

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

ATENÇÃO

1. A **HORA DESCRITA** abaixo nos cardápios é apenas uma previsão, porém é necessário colocá-la devido **exigências do FNDE**;
2. Tanto a **FRUTA** como a **POLPA DE FRUTA** poderá ser escolhida de acordo com a sazonalidade da região;
3. **Caso a escola tenha aluno com as seguintes patologias:** Alérgico à proteína do leite de vaca, diabetes, dislipidemias, doenças celíaca, intolerância a lactose, hipertensão e fenilcetonúria; O GESTOR DEVERÁ CUMPRIR COM O CARDÁPIO ESPECÍFICO PARA ESTE ALUNO. E este deverá apresentar o laudo médico comprovando-a;
4. **QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO. QUALQUER ALTERAÇÃO NO CARDÁPIO, AVISAR AO SETOR DE NUTRIÇÃO.**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio - Instituto Estadual de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão - IEMA MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral com parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Tipo de refeição/ horário LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Pão cheio (pão, carne moída, cenoura, alface) + Suco de cajá	Macarrão gratinado (macarrão, frango, abobrinha, manjerico, pimenta de cheiro) + Melancia	Mingau de milho com coco ralado	Mix de frutas (Mamão, laranja e banana) com aveia.	Tropeiro de carne (feijão, carne bovina em cubos, farinha branca, couve, pimentão e coentro) + Suco de caju
ALMOÇO: 12h	Arroz com cenoura, frango assado e feijão e salada crua (alface, pepino) Suco de acerola	Baião de 2 (Arroz e feijão verde), carne bovina assada, farofa e vinagrete + banana	Arroz branco, farofa, feijoada com carne bovina e couve refogada + laranja	Arroz Maravilha (arroz, frango em cubos, feijão, abóbora e couve), creme de milho e salada crua (alface, cheiro verde e pepino) + suco de caju	Arroz com couve, feijão com abóbora, <u>carne suína assada*</u> , purê de batata inglesa e salada crua (alface, rúcula e tomate) + suco de abacaxi com hortelã *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe
LANCHE DA TARDE: 15h 30	iogurte de fruta com biscoito rosquinha	Farofa tropical (Farinha branca, ovo, cebolinha e banana da terra) + suco de cajá	Salada de fruta (Mamão, banana e laranja)	Mingau de aveia + banana	Caldo de abóbora com carne bovina e pão
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% A 30% do VET

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio - Instituto Estadual de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão - IEMA MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral com parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Tipo de refeição/ horário LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Farofa de panelinha (flocão de milho, frango em cubos, couve e cheiro verde) + Banana	Escondidinho de sardinha (macarrão, sardinha, tomate e cheiro verde) + Suco de acerola	Vitamina de maracujá + biscoito salgado	Arroz cremoso (arroz, feijão, carne suína em cubos, cebola, tomate, coentro), salada refogada (repolho, cebola e tomate) + Tangerina *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Caldo cremoso (carne moída, farinha branca, João Gomes, batata inglesa, cenoura e salsa) + Suco de abacaxi com hortelã
ALMOÇO: 12h	Arroz com macarrão (arroz e macarrão), bife acebolado, feijão com legumes (maxixe e quiabo) e legumes refogado (chuchu e abobrinha) + melão	Arroz com fava, carne cozida com batata inglesa, macarrão e salada crua (acelga e pepino) com suco de maracujá	Galinhada (frango e abóbora) e mix de folhas (Alface e rúcula) com suco de goiaba	Arroz à grega (vagem e cenoura), bobó de vinagreira, peixe ao molho e salada crua (alface, repolho e tomate) + abacaxi	Arroz branco, farofa, creme de frango e salada crua (repolho e beterraba) com Suco de cajá
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Suco de acerola com bolo de trigo	Mingau de milho com coco	Macarronada de carne moída e manjerição (macarrão, carne moída e manjerição)	Vitamina de maracujá com pão de mel (pão, frango e cenoura ralada e alface)	Sopa de carne, macarrão e legumes (inhame, cenoura e vinagreira)
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% A 30% do VET

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio - Instituto Estadual de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão - IEMA MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral com parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
3ª SEMANA	2ª FEIRA Dia/mês	3ª FEIRA Dia/mês	4ª FEIRA Dia/mês	5ª FEIRA Dia/mês	6ª FEIRA Dia/mês
Tipo de refeição/ horário LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mexido de cuscuz (flocão de milho, ovo e cebolinha) + Suco de cajá	Galinhada (arroz, frango e abóbora) + Banana	Caldo de macaxeira com carne desfiada e Torrada + Suco de maracujá	Arroz tropeiro (Arroz, frango, feijão verde e cheiro verde), salada crua (pepino, alface e cebolinha) + Laranja	Achocolatado com pão recheio (pão, ovos mexidos, cenoura ralada, rúcula)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, purê de abóbora, coxa e sobrecoxa de frango ao molho e salada crua (repolho, cebolinha e tomate) + suco de goiaba	Arroz de macarrão, <u>quisado de carne suína</u> com batata doce e cenoura e salada crua (alface, repolho e tomate) + Melancia *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz branco, feijão, peixe ao forno e salada de crua (alface e pepino) + suco de caju	Arroz branco, isca de carne com pimentão e cebola, feijão, macarrão e salada crua (acelga e tomate) + abacaxi	Arroz com cenoura, farofa, filé de frango com pimentão e salada crua (rúcula e tomate) com suco de manga
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Vitamina de abacate com biscoito salgado	Caldo de carne com macaxeira + pão	Salada de fruta (Banana, laranja e maçã)	Mingau de tapioca com coco	Maria Izabel (arroz e carne bovina em cubos) e mix de folha (Rúcula e a alface) + banana
Composição nutricional (Média semanal)		Energia(kcal)	CHO (g)	PTN(g)	LPD(g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% A 30% do VET

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio - Instituto Estadual de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão - IEMA MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano PERÍODO: Integral com parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
4ª SEMANA	2ª FEIRA Dia/mês	3ª FEIRA Dia/mês	4ª FEIRA Dia/mês	5ª FEIRA Dia/mês	6ª FEIRA Dia/mês
Tipo de refeição/ horário LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Farofa completa (farinha branca, frango desfiado, couve e fava) + Banana	Baião de 2, mexido de carne moída com vagem e batata inglesa, feijão verde com abóbora e quiabo, salada crua (tomate picado e cheiro verde) + Suco de goiaba	Café com leite, cuscuz de milho e ovos mexidos com cebolinha + melão	Suco de manga e batata doce cozida	Maria Izabel (arroz e carne bovina em cubos), salada crua (alface, repolho, limão e cheiro verde) + Suco de caju
ALMOÇO: 12h	Arroz Maria Izabel e salada crua (alface, pepino e tomate) + banana	Arroz branco, coxa e sobrecoxa assada e salada crua (acelga e tomate) + suco de acerola	Arroz do norte (arroz, carne em cubos, feijão verde e couve) e salada crua (pepino, tomate e cebolinha) + tangerina	Arroz branco, farofa, feijão, <u>carne suína</u> ¹ acebolada com legumes refogado (berinjela, tomate e cebolinha) + suco de maracujá *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz com João gomes, feijão, tiras de carne bovina acebolada e legumes refogados (maxixe e abóbora)
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Achocolatado e cuscuz de milho e ovo mexido com cebolinha	Cachorro quente de carne moída (pão, carne moída, tomate e alface) + suco de goiaba	logurte de fruta com biscoito maizena	Macarrão ao sugo (macarrão, carne moída, tomate e cenoura ralada) + suco de caju	Farofa de sardinha (farinha branca, feijão verde, sardinha e cebolinha) + suco de caju
Composição nutricional (Média semanal)	Energia(kcal)		CHO(g)	PTN(g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% A 30% do VET

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223