

CARDÁPIO IV

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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO IV – 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 anos 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	Achocolatado com pão e ovos mexidos + mamão	Baião de Dois, isca de carne bovina, salada crua (alface, pepino e tomate) + Suco de cajá	Cachorro quente (frango, cenoura ralada, coentro, milho e repolho) + Suco de goiaba	Macarronada Margarita (macarrão, carne moída, tomate, rúcula e manjerição) + Suco de maracujá	Arroz especial (arroz, frango em cubo, feijão, cheiro verde e vinagreira) e vinagrete (tomate, cebola e pimentão) + Banana
ALMOÇO: 12h	Arroz com cenoura, feijão com João gomes, frango empanado, salada crua (acelga e pepino) + suco de acerola	Arroz branco, macarrão, isca de frango com milho e cenoura e salada refogada de repolho e beterraba + banana	Baião de 3 (arroz, carne bovina e feijão verde), maxixada e salada crua (alface e tomate)	Arroz com vinagreira, peixe cozido com ovos e batata inglesa, pirão e salada crua (Acelga e cebolinha) + Suco de abacaxi com hortelã	Arroz branco, Farofa verde (farinha branca e couve), <i>picadinho de carne suína*</i> com legumes (maxixe e quiabo) e salada crua (repolho e rúcula) + suco de maracujá *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.
LANCHE DA TARDE: 15h 30	logurte de fruta com biscoito maizena	Salada de frutas (melão, mamão e maçã)	Mingau de tapioca com coco	Macarronada de frango (Macarrão, frango e espinafre) + suco de caju	Caldo de ovos com 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 IV – 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 anos 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	Café com leite, macaxeira cozida com manteiga + Melão	Baião de Três (arroz, ovo e feijão), Salada crua (pepino, rúcula e manjeriço) + Banana	Biscoito rosquinha + Suco de manga	Caldo de carne bovina e coentro + torrada	Arroz branco, isca de frango acebolada, feijão com legumes (abóbora e quiabo) + Suco de abacaxi com hortelã
ALMOÇO: 12h	Galinhada com abóbora, purê de batata e salada rua (pepino, tomate e cebolinha) + melancia	Arroz branco, cozidão nordestino (carne em cubos, abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira), pirão e salada de folhas (alface e rúcula) + suco de caju	Arroz branco, feijão com couve, omelete de forno (Frango, repolho e cenoura) e salada crua (alface, rúcula e tomate) + laranja	Baião de 2 (arroz e feijão), assado suíno ao forno, farofa e vinagrete *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz com cenoura, frango com quiabo, purê de batata e salada crua (tomate e beterraba)
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Sopa de carne, macarrão e legumes (inhame, cenoura e vinagreira)	Suco de Goiaba com biscoito salgado	Vitamina de maracujá com bolo de chocolate	Pão cheio (pão, ovo, tomate e alface) + suco de cajá	Farofa maravilha (farinha branca, carne em cubos, couve e feijão verde) + Suco de goiaba
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 IV – 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 anos PERÍODO: Integral com parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Tipo de refeição/ horário LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Farofa tropical (Farinha branca, ovo, cebolinha e banana) + Suco de acerola	Arroz Colorido (arroz, frango em cubos, abobrinha, vinagreira, beterraba, fava) + Laranja	Salada de fruta (laranja, banana, mamão) *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Vitamina de maracujá com biscoito salgado	Macarrão na panelinha (macarrão, carne bovina desfiada, cenoura e repolho) + Suco de caju
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango cozido (coxa e sobrecoxa), purê de abóbora e salada crua (rúcula e manjerição) + suco de caju	Baião com couve, peixe escabeche, purê de batata e vinagrete + melão	Arroz com macarrão, bife acebolado, feijão e salada crua (tomate e cenoura) + suco de maracujá	Arroz branco, carne suína assada, feijão com João gomes legumes refogados (repolho e cenoura) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz de verão (arroz, frango e couve), creme de milho e salada crua (acelga e pepino) + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Achocolatado com manuê	Vitamina mista (Banana e mamão) + biscoito salgado	Caldo de carne e feijão com pão	Mingau de aveia + banana	Baião de 3 (arroz, feijão e ovo) + 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 IV – 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 anos PERÍODO: Integral com parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2025					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Tipo de refeição/ horário LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de abacate + biscoito salgado	Galinhada com salada crua (acelga e tomate) + Melancia	Caldo de ovos + Pão	Farofa de frango desfiado, vagem, repolho e cebolinha + Suco de abacaxi	Arroz branco, Mexido de carne moída com cenoura ralada e repolho, Salada crua (alface, tomate e limão) + Banana
ALMOÇO: 12h	Baião de 3 (arroz, feijão e frango), purê misto (abóbora e batata inglesa) e mix de folhas (alface e rúcula) + suco de goiaba	Arroz com cenoura, assado de panela de carne bovina, feijão e legumes refogado (repolho, cenoura e cheiro verde)	Arroz branco, isca de frango com pimentão e cebola, bobó de vinagreira e quiabo e salada crua (rúcula e manjerição) + melancia	Arroz com feijão verde, bife bovino de panela e salada crua (alface, pepino e beterraba)	Arroz branco, feijoada de carne bovina, farofa e couve refoga + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Mingau de tapioca com coco	Farofa de cuscuz (flocão de milho, ovo e cebolinha) + Suco de cajá	Macarronada de carne (carne moída e ovos cozido) + suco de maracujá	Salada de fruta (banana, mamão e maçã)	Vitamina de abacate com pão com manteiga
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