

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

CARDÁPIO III ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16 A 18 ANOS) AGOSTO A DEZEMBRO 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 III – 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					
AGOSTO A DEZEMBRO 2025					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e cuscuta de milho	Suco de caju e pão com ovos mexidos	logurte de fruta + banana	Achocolatado quente com macaxeira cozida	Vitamina de goiaba com biscoito cream cracker
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne bovina assada, feijão, farofa, salada crua (beterraba e cenoura ralada)	Arroz baião de dois, mexido de frango (frango desfiado, repolho, cenoura), salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão) + laranja	Arroz branco, carne suína acebolada, feijão nutritivo (feijão, abóbora, couve), farofa, salada cozida (chuchu, beterraba, cheiro-verde)	Arroz branco, frango nordestino, feijão, farofa, salada crua (rúcula, tomate) + suco de acerola	Arroz do sertão (arroz, vinagreira), peixe escabeche acebolado, feijão com couve, salada crua (alface, beterraba ralada, vagem refogada)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de fubá de milho com coco	Macarronada saborosa (macarrão, carne moída, manjeriço)	Suco de manga com biscoito de leite	Arroz do mar (arroz, sardinha, cheiro-verde)	Farofa gostosa (farinha branca, frango desfiado, feijão verde, cenoura, salsa) + 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 III – 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					
AGOSTO A DEZEMBRO 2025					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingau de milho com coco	Café com leite + beiju com manteiga + mamão	Vitamina da garotada (leite, banana, maçã) + pão delícia	Suco de goiaba + bolo negro	Farofa proteica (farinha branca, ovo, cebola, tomate) + laranja
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, coxa e sobrecoxa assada acebolada, feijão com abóbora, farofa, salada crua (repolho, cenoura ralada)	Arroz do campo, fígado bovino acebolado, feijão nordestino, farofa, salada crua (alface, cenoura ralada, tomate) + suco de tamarindo	Arroz branco, cozidão saboroso (carne bovina, abóbora, inhame, vinagreira), feijão, macarrão, salada refogada (repolho, beterraba)	Galinhada (arroz, frango, abóbora), feijão com couve, farofa, salada crua (alface, tomate) + suco de caju	Arroz branco, feijoada nutritiva (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), farofa + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de graviola + bolo junino	Caldo forte (frango desfiado, macaxeira)	Farofa gostosa (farinha branca, ovo, cebola, tomate)	Salada colorida (banana, laranja, mamão)	Mingau de tapioca com 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 III – 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					
AGOSTO A DEZEMBRO 2025					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite + batata doce cozida	Suco de manga + pão com manteiga	Achocolatado quente com cuscuz de milho e ovos mexidos	logurte de fruta + melancia	Vitamina do Huck (leite, abacate, açúcar) + biscoito salgado
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango frito, purê de batata inglesa, feijão, salada refogada (repolho, cenoura ralada) + suco de cajá	Arroz com cenoura, mexido de carne moída, purê de macaxeira, feijão mulata gorda, farofa, salada cozida (batata inglesa, cebolinha)	Arroz branco, peixada maranhense, pirão, salada crua (repolho, cheiro-verde) + banana	Arroz branco, stroganoff delícia, feijão com couve, salada crua (rúcula, cenoura ralada) + suco de abacaxi	Arroz abóbora, Torta de frango com repolho, feijão com vinagreira, farofa, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa dos Deuses (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate, pimentão)	Mix de frutas (laranja, abacaxi, mamão, aveia)	Sopa fortificante (carne bovina em cubos, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)	Mingau de aveia (aveia, leite, açúcar)	Suco de acerola + pão 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 III – 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					
AGOSTO A DEZEMBRO 2025					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de acerola com biscoito rosquinha	Café com leite + farofa nutritiva (farinha branca, frango desfiado, cenoura ralada)	Suco de goiaba + pão nutritivo (pão, carne moída)	Café com leite + cuscuz de arroz + mamão	Salada de fruta (banana, laranja, melão)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, cozido de carne bovina com legumes, feijão, macarrão, farofa, salada crua (acelga, tomate) + suco de tamarindo	Arroz com feijão, tirinhas de peito de frango aceboladas, macarrão, farofa, salada crua (alface, pepino)	Arroz branco, carne suína acebolada, feijão com abóbora, maxixe, quiabo, macarrão, salada crua (alface, tomate) + suco de bacuri	Arroz com vagem, frango cozido com maxixe, quiabo e inhame, , feijão com abóbora e couve farofa, salada cozida (chuchu, cebolinha) + tangerina	Arroz branco, feijoada nutritiva (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), farofa + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo verde (farinha branca, ovos, couve, coentro)	Sopa delícia (carne moída, macarrão, batata inglesa, abóbora, João Gomes)	Macarrão gostoso (macarrão, ovos, cebolinha, manjeriço)	Caldo de feijão, carne desfiada, couve	Suco de graviola + pão cheio (pão, 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