

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

CARDÁPIO IV 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 IV – 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	Vitamina nutritiva (banana, aveia, leite) com biscoito salgado	Café com leite + beiju com manteiga	Mingau vitaminado (leite, aveia, açúcar, canela) + banana	Café com leite e macaxeira cozida	Suco de manga com bolo de trigo
ALMOÇO: 12h	Arroz de galinha, feijão com abóbora, farofa com cebola, salada cozida (repolho, beterraba) + laranja	Arroz branco, carne do sertão (carne bovina desfiada e cebolinha), feijão com maxixe e quiabo, salada crua (repolho, acelga, tomate) + suco de caju	Arroz baião de dois (arroz, feijão), carne suína assada, farofa, salada cozida (beterraba, chuchu, acelga picadinha)	Arroz branco, Isca colorida (frango, milho, pimentão), feijão com espinafre e abóbora, farofa com cenoura e couve, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde)	Arroz branco, feijoada baiana (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve) + suco de acerola
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa de sardinha com cebolinha	Cuscuz nutritivo (flocão de milho, ovo, cebolinha)	Mix delícia (banana, mamão, melão, aveia)	Suco de maracujá + 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 IV – 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	Achocolatado quente com pão e ovos mexidos	Suco de goiaba com bolo de chocolate	Café com leite e batata doce cozida	Abacatada (leite, abacate, aveia) + cream cracker	logurte de fruta + mamão
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, cozido com legumes (carne bovina, batata inglesa, abóbora, quiabo, maxixe), farofa, feijão + suco de abacaxi	Arroz colorido (arroz, macarrão), frango baiano, feijão com joão gomes, farofa com cebola, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)	Arroz branco, peixe cozido com ovos e batata inglesa, pirão, salada de feijão-verde, cebolinha, cebola, tomate) + tangerina	Arroz sertanejo (arroz, carne em cubos), stroganoff delícia, macarrão, feijão com couve, salada crua (tomate, cenoura)	Arroz branco, carne suína assada com pimentão verde e cebolas em rodela, feijão preto com maxixe e quiabo, farofa com cenoura e couve, salada crua (pepino, tomate, cheiro-verde) + suco de cajá
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau junino (tapioca, leite, coco, açúcar, canela)	Caldo de feijão com couve	Farofa de frango (farinha branca, frango em cubos, cebolinha)	Sopa delícia (carne bovina moída, macarrão, batata inglesa, abóbora, joão gomes)	Macarronada (macarrão, carne moída, 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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO IV – 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 com cuscuz de milho e ovos mexidos	Vitamina de banana, mamão e aveia com biscoito salgado	Suco de bacuri com manué	Café com leite e pão com manteiga + melão	Mingau de fubá de milho com coco e canela
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne bovina frita acebolada, macarrão, feijão com abóbora, salada crua (beterraba, alface, vagem refogada) + suco de acerola	Arroz com feijão, frango trinchado com manjericão, feijão com couve, farofa, salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão) + laranja	Galinhada (frango, couve, manjericão), fígado trinchado acebolado, creme de milho, farofa, salada crua (beterraba e cenoura ralada com cebolinha)	Arroz branco, carne suína frita com molho de tomate e cebola, purê de macaxeira, feijão-verde com maxixe e quiabo, farofa, salada crua (acelga, tomate) + maçã	Arroz branco, mexido de carne moída bovina com maxixe, macarrão, feijão com espinafre e abóbora, farinha amarela, salada crua (alface, tomate, pepino, cheiro-verde) + suco de caju
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de manga com biscoito doce	Macarrão com sardinha e cebolinha	Farofa rica (farinha branca, ovos, feijão-verde, cebolinha)	Caldo caipira (frango desfiado, macaxeira, cebolinha)	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 IV – 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	Mingau de milho com coco e canela + melancia	Achocolatado quente e cuscuz de arroz com ovos mexidos	Vitamina de goiaba com torrada	Café com leite e cuscuz de milho com manteiga	logurte de fruta + tangerina
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, stroganoff de carne bovina, macarrão, feijão preto com maxixe e quiabo, farofa, salada crua (rúcula, cenoura ralada)	Arroz corado (arroz, açafraão), frango refogado com pimentão verde, feijão com abóbora, farofa, salada refogada (repolho, beterraba) + suco de maracujá	Arroz verde, peixe delícia, purê misto (abóbora, batata inglesa), macarrão, farinha amarela, salada vinagrete (tomate, cebola, cheiro-verde) + abacaxi	Arroz branco, picadinho com legumes (carne bovina em cubos, maxixe, quiabo, vinagreira, abóbora), farofa, salada crua (repolho e cheiro-verde)	Arroz branco, feijoada de carne suína, com legumes (feijão preto, carne suína em cubos, abóbora, batata inglesa), macarrão, farofa, salada vinagrete (tomate, cebola, cheiro-verde) + suco de cajá
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa de sardinha com cebolinha	Arroz Maria Izabel + banana	Suco de goiaba com pão com ovos	Salada de frutas (mamão, laranja, banana)	Caldo da vovó (farinha, branca, ovos, 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