

CARDÁPIO I
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA
PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2026

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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451

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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO 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					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2026					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingau de tapioca com coco ralada + Banana	Suco de cajá e pão cheio com carne bovina (pão massa fina, carne moída, cenoura, alface)	Caldo de abóbora com frango desfiado	Farofa simples de ovos (farinha branca, tomate, cebola, coentro e ovos mexidos) e melão	Macarrão com molho de tomate, carne bovina moída, abobrinha ralada e manjerição
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne bovina moída com quiabo e maxixe, farofa simples	Arroz com cenoura, frango refogado simples e macarrão simples e salada crua (repolho e pepino)	Arroz branco, mexido de ovos rico (ovos, tomate e cenoura ralada), feijão carioca com couve	Arroz branco, peixe frito, bobó de vinagreira, vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz branco, feijão com abóbora, carne suína assada* , e salada crua (alface, rúcula e tomate) e suco de goiaba *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Sopa de frango, feijão e legumes (macaxeira, cenoura e João Gomes)	Baião de 3 (arroz, feijão verde, carne bovina em cubos) e laranja	Arroz Maravilha (arroz, frango em cubos, maxixe e vinagreira)	Suco de caju e pão massa fina com ovos mexidos e cebolinha	Mingau de milho e banana
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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO 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					
FEVERREIRO A JUNHO DE 2026					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Chocolate quente com pão massa grossa e manteiga	Farofa de feijão (farinha branca, ovos mexidos, feijão verde, cheiro verde) e laranja	Macarronada de frango desfiado e salsinha e melancia	Suco de manga e Cuscuz de milho com mexido de ovos e coentro	Caldo de carne bovina com macaxeira
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Cozidão de carne bovina e legumes (batata doce, chuchu e vinagreira) e pirão	Arroz branco, frango assado, feijão com abóbora e salada crua (acelga e rúcula)	Arroz branco, carne bovina em cubos refogada com cebola, pore de batata inglesa e salada crua (repolho e pepino)	Galinhada com cheiro verde, salada refogada (beterraba e chuchu)	Arroz de vinagreira, peixe cozido com batata inglesa e farofa
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Mix de fruta (mamão, laranja e banana) com aveia	Macarrão ao sugo (macarrão, carne bovina moída, tomate e cenoura ralada)	Caldo de ovos (farinha, branca, ovos e cheiro verde)	Farofa de panelinha (farinha branca, carne bovina picada, tomate, pimentão e cebola) + Tangerina	Suco de abacaxi e pão cheio (pão massa fina e frango desfiado, beterraba ralada e alface)
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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO 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					
FEVERREIRO A JUNHO DE 2026					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite, cuscuz de milho, manteiga, ovos mexidos e maçã	Cuscuz maranhense (cuscuz cozido, cebolinha, tomate e carne bovina desfiada) + Tangerina	Suco de cajá com beiju recheado (beiju e frango desfiado)	Farofa de panelinha (farinha amarela, cebola em tiras e pimentão verde) e melão em fatia	Caldo forte (ovo, inhame, couve e cheiro verde)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango cozido simples, macarrão com cebolinha	Arroz primavera (arroz, cenoura em cubos, cheiro verde, pimentão verde) Bife de carne bovina e feijão verde simples	Arroz branco, peixe escabeche, salada de alface refrescante (alface, hortelã, pepino)	Arroz branco, carne suína refogada com vinagreira e batata inglesa, farofa simples *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz branco, feijoada de carne bovina com legumes (macaxeira, cenoura), couve e laranja
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Macarronada mista (macarrão, carne bovina moída e ovos cozido)	Caldo de macaxeira com frango desfiado e coentro	Farofa de legumes com carne em cubos (beterraba ralada, feijão verde e cheiro verde) e laranja	Suco de goiaba com torta salgada de carne bovina desfiada	Arroz Maria Izabel + melancia
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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO 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					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2026					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de caju com pão rico (pão massa grossa e ovos mexidos e cenoura ralada)	Suco de acerola com torta de liquidificador de frango desfiado com cenoura em cubos e cebolinha	Farofa com carne bovina, vagem e cebolinha e melancia	Caldo de carne bovina em cubos e feijão	Mingau de aveia + banana
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne bovina refogada, macarrão simples e salada crua (repolho e tomate)	Arroz branco, filé de frango acebolado e feijão carioca com abóbora e vinagreira	Arroz branco, carne suína regogada em tiras com abóbora e couve e salda crua (repolho e pientão verde) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz branco, frango cozido com batata inglesa e cenoura e farofa simples	Arroz branco, peixe frito, feijão carioca simples e vinagrete (cebola, tomate, cheiro verde e limão)
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Mingai de tapioca + banana	Suco de tamarindo com pão recheado de carne bovina moída e cheiro verde	Sopa de frango com macarrão e legumes (abobrinha, batata inglesa e cenoura)	Arroz guisado de carne bovina em cubos (arroz, abóbora, cheiro verde e vinagreira) e tangerina	Macarronada de frango em tiras e molho natural de legumes (tomate e cenoura)
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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451