

CARDÁPIO I
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO
MARANHÃO - IEMA
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
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

Nathália Isabella Lima (QT)
CRN11: 2164

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

Nathália Isabella Lima (QT)
CRN11: 2164

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2026					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Cuscuz de milho com manteiga e achocolatado quente	Caldo de carne moída com macaxeira cozida	Mingau de milho com coco e melão	Bolo de chocolate e suco de maracujá	Café com leite e cuscuz de arroz e ovo mexido com manteiga.
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne bovina cozida com legumes (abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira), feijão mulata gorda, farofa e banana .	Arroz com cenoura, feijão fradinho, sobrecoxa assada, salada crua (acelga, pepino e tomate) e melancia .	Arroz branco, peixe escabeche acebolado, bobó de vinagreira, feijão preto, salada crua (alface e tomate) e tangerina .	Arroz baião de três (arroz, feijão e carne bovina), bife de carne bovina, farofa com cebola, salada crua (alface, tomate e pepino).	Arroz branco, Feijoada, couve refogada, farofa e laranja .
LANCHE DA TARDE: 15h30	Pão massa fina e suco de caju.	Biscoito cream cracker e vitamina de banana.	Mexido de carne moída (ovo, cheiro-verde) e suco de acerola.	Biscoito maisena e iogurte de fruta.	Sopa de carne moída, macarrão e legumes (batata inglesa, abóbora e João Gomes).
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
		1902,42	291,00	465,19	1156,57
		100%	15%	24%	61%

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

Nathália Isabella Lima (QT)
CRN11: 2164

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2026					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingau de aveia	Café com leite e pão massa grossa.	Caldo de feijão com couve e torrada.	Biscoito cream cracker e achocolatado.	iogurte de fruta e melancia
ALMOÇO: 12h	Arroz Maria Izabel, picadinho de carne bovina ao molho, feijão preto, salada cozida (chuchu, cenoura e beterraba) e laranja.	Arroz branco, frango cozido com batata, cenoura e couve, feijão fradinho, farofa, salada crua (acelga, pepino e tomate) e banana.	Arroz com ovos mexidos e legumes, isca de carne com pimentão e cebola, feijão carioca, salada crua (tomate e cheiro-verde)	Arroz branco, cozidão maranhense, farofa e tangerina.	Arroz com couve, peixe frito, feijão mulata gorda, pirão e salada cozida (chuchu e cenoura).
LANCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina de mamão e biscoito rosquinha de chocolate.	Macarronada com carne moída e suco de cajá.	Farofa de ovos mexidos com cebolinha.	Pão massa fina com manteiga e suco de manga.	Mexido de frango com cenoura e repolho e suco de acerola.
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
		1902,56	312,49	382,43	1211,43
		100%	16%	20%	64%

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

Nathália Isabella Lima (QT)
CRN11: 2164

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2026					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de goiaba e pão massa grossa.	Biscoito maisena de chocolate e suco de bacuri.	Mingau de tapioca com coco.	Farofa de cuscuz de milho com ovos mexidos e suco de acerola.	Café com leite e cuscuz de arroz com ovo.
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, coxa de frango assada, feijão preto, salada cozida (batata, cenoura e beterraba) e tangerina.	Arroz com macarrão, carne bovina assada de panela com pimentão e cebola, farofa e salada crua (alface e cenoura).	Arroz branco, bisteca suína (com tomate cebola e pimentão verde), feijão carioca, macarrão e salada crua (acelga e tomate) e laranja.	Arroz à grega, carne desfiada, feijão mulata gorda, farofa, salada cozida (batata e beterraba) e banana.	Arroz branco, torta de frango (batata e cenoura), feijão preto, salada crua (acelga, pepino e repolho roxo).
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sopa de carne bovina com legumes (abobrinha, batata doce e cenoura).	Café com leite e torrada.	Achocolatado gelado e pão massa fina com manteiga.	Salada de frutas (banana, maçã e mamão)	Pão massa fica com carne moída e suco de caju.
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
		1902,56	317,58	454,37	1153,10
		100%	17%	24%	61%

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

Nathália Isabella Lima (QT)
CRN11: 2164

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral ZONA: Urbana/Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2026					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Pão massa grossa com ovo e Suco de graviola.	Vitamina de abacate e biscoito cream cracker.	Café com leite e cuscuz de arroz com manteiga.	Caldo de carne moída e batata doce.	Farofa de ovos e suco de caju
ALMOÇO: 12h	Arroz baião de dois, carne desfiada com cenoura, feijão com quiabo e maxixe, farofa e cebolinha, salada cozida (batata e beterraba).	Arroz branco, coxa de frango cozida com batata e cenoura, feijão preto, macarrão, salada crua (acelga e tomate) e laranja.	Arroz branco, peixe frito, feijão fradinho, pirão, salada crua (alface, tomate e pepino) e melancia.	Arroz branco, estrogonofe de carne bovina, farofa, salada crua (alface e tomate) e banana.	Arroz com açafrão, tprta de carne moída com cenoura e cebolinha, feijão mulata gorda, farofa, salada crua (acelga, pepino e tomate).
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de aveia	Bolo de trigo e café com leite.	Mexido de carne moída (ovo, cenoura e repolho) e suco de acerola	Pão massa fina e suco de goiaba.	Frutas cortadas (banana e melancia).
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
		1902,50	307,11	452,68	1169,47
		100%	16%	24%	61%

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

Nathália Isabella Lima (QT)
CRN11: 2164

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418