

CARDÁPIO II
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 II – 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					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de feijão com carne bovina moída com couve	Mingau de aveia + melão	Suco de graviola com mexido de cuscuz (flocão de milho, ovo e cebolinha)	Farofa gostosa I (flocão de milho, ovo, cebolinha, cebola)	Café com leite e pão cheio II (carne moída, cenoura, alface) + tangerina
ALMOÇO: 12h	Arroz com vagem, torta de frango com repolho, farofa, salada crua (tomate, cenoura)	Arroz com vinagreira, frango assado acebolado, purê de batata inglesa, salada crua (acelga, tomate)	Arroz branco, peixe frito, macarrão, feijão com maxixe e quiabo, salada cozida (chuchu, beterraba e cheiro-verde)	Arroz branco, mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), feijão mulata gorda, salada crua (repolho, cenoura ralada)	Arroz branco, *bife suíno frito , feijão com vinagreira e abóbora, farofa, salada crua (alface, tomate) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de caju com pão massa grossa com ovos mexidos e cheiro verde	Sopa fortificante (carne bovina em cubos, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)	Farofa de frango com cenoura ralada e cebolinha + laranja	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Mingau de tapioca com coco + 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 II – 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	Arroz delícia (arroz, sardinha, cheiro-verde) + maçã	Vitamina de maçã com banana e biscoito salgado	Farofa de frango (farinha branca, frango em cubos e cebolinha) + laranja	Suco de acerola + pão com ovos mexidos	Caldo forte (frango desfiado, macaxeira)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, coxa e sobrecoxa assada acebolada, feijão com abóbora, salada crua (repolho, cenoura ralada)	Arroz com João Gomes, fígado bovino acebolado, feijão, macarrão, salada cozida (batata inglesa e cebolinha)	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe, farofa com cenoura e couve, salada crua (tomate, cenoura)	Arroz branco, peixada maranhense, pirão, salada crua (repolho, cheiro-verde)	Arroz branco, feijoada saborosa (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), farofa
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Caldo de feijão com carne desfiada e couve	Macarrão forte (macarrão, ovos, cebolinha, manjericao) + melancia	Suco de goiaba com macaxeira cozida e ovos mexidos	Arroz Maria Izabel + banana	Salada de frutas (mamão, laranja, banana, aveia) *Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada
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 II – 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	Chocolate quente com pão nutritivo (pão, carne moída, alface, cenoura, cheiro-verde)	Caldo verde (farinha branca, ovos, couve, coentro)	Mingau de fubá de milho com coco + mamão	Suco de caju com batata doce cozida com ovos mexidos	Macarrão ao molho (macarrão, carne moída, manjerição) + banana
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango ao molho com batata inglesa e cenoura, feijão, salada crua (acelga e pepino)	Arroz baião de dois (arroz, feijão), carne desfiada com cebolinha, creme de milho, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)	Arroz verde, peixe delícia, purê misto (abóbora, batata inglesa), macarrão, farinha amarela, salada vinagrete (tomate, cebola, cheiro-verde)	Galinhada especial (frango, couve, manjerição), feijão, farofa, salada crua (beterraba, alface, vagem refogada)	Arroz branco, *carne suína acebolada , feijão nutritivo (feijão, abóbora, couve), farofa, salada cozida (chuchu, beterraba, cheiro-verde) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Baião de 3 (arroz, feijão-verde, carne bovina em cubos)	logurte de fruta + melão	Caldo de feijão, carne desfiada, couve	Sopa fortificante (carne bovina em cubos, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura) + abacaxi	Suco de manga e 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

Nathália Isabella Pavão Pinto Lima (QT)
CRN11: 6451

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO II – 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	Caldo forte (frango desfiado, macaxeira)	Vitamina de banana, mamão e aveia	Farofa gostosa I (farinha branca, frango desfiado, feijão verde, cenoura, salsa) + laranja	Pão cheio (carne moída, cenoura, alface) com suco de cajá	logurte de fruta + maçã
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, cozidão maranhense (carne bovina, abóbora, inhame, vinagreira), pirão, salada refogada (repolho e cenoura ralada)	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, peixe escabeche ao molho, bobó de vinagreira, farofa proteica, salada crua (rúcula e tomate)	Arroz colorido (arroz, macarrão), frango baiano, feijão com João Gomes, farofa com cebola, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)	Arroz branco, feijoada saborosa (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), farofa
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Café com leite com cuscuz de milho com ovo	Arroz Maranhense (arroz, carne bovina em cubos, alho) + banana	Macarrão gostoso (macarrão, ovos, cebolinha, manjerição)	Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)	Farofa dos Deuses (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate, pimentão)
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