

**CARDÁPIO II
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:

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO II – 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					
1^ª SEMANA	2^ª FEIRA	3^ª FEIRA	4^ª FEIRA	5^ª FEIRA	6^ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Cuscuz de arroz com manteiga, achocolatado.	Bolo de chocolate, suco de caju.	Mingau de milho com coco.	Café com leite e torrada.	Biscoito rosquinha de canela e banana, suco de goiaba.
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, feijoada, couve refogada, farofa com cebola, Tangerina.	Arroz com cenoura, bisteca de carne bovina frita com cebola, purê de macaxeira, feijão carioca, salada cozida (beterraba e chuchu).	Arroz branco, estrogonofe de frango, farofa, salada crua (acelga e tomate), Banana.	Arroz de abóbora, carne cozida com maxixe, quiabo e vinagreira, feijão fradinho, pirão, Melão.	Arroz branco, lombinho de panela com batata, macarrão ao alho e óleo, feijão carioca, salada refogada (repolho e cenoura), Melancia.
LANCHE DA TARDE: 15h30	Pão massa fina com manteiga, suco de cupuaçu.	Iogurte de fruta, biscoito maisena.	Sopa de carne bovina, feijão e legumes.	Vitamina de abacate, biscoito cream cracker.	Farofa de carne bovina e suco de acerola.
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
	1902,38	261,36	475,87	1182,60	
	100%	14%	25%	62%	

Elaborado pelas Nutricionistas:

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO II – 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	Pão massa fina com ovos mexidos com manteiga, suco de acerola.	Vitamina de cajá e biscoito cream cracker.	Caldo de carne moída, macaxeira cozida.	Farofa de ovos, suco de manga.	Cuscuz de milho com manteiga e café com leite.
ALMOÇO: 12h	Arroz baião de dois, torta de carne moída (cenoura e batata inglesa), feijão fradinho, farofa, salada crua (acelga, pepino, repolho roxo).	Arroz branco, frango cozido, macarrão, feijão carioca, salada refogada (repolho e cenoura), Melancia.	Arroz Maria Isabel, bife de carne bovina, purê de batata, feijão preto, salada cozida (chuchu e cenoura), Tangerina.	Arroz branco, peixe cozido com batata e cenoura, feijão mulata gorda, salada crua (alface, tomate e pepino), Melão.	Arroz com macarrão, coxa de frango assada, feijão com couve, farofa, salada crua (alface e cenoura), suco de cajá.
LANCHE DA TARDE: 15h30	Frutas (banana e mamão).	Bolo de tapioca e café com leite.	Pão massa grossa com manteiga, suco de goiaba.	Mexido de frango com cenoura e repolho.	Mingau de aveia.
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
	1902,61	302,40	451,87	1159,61	
	100%	16%	24%	61%	

Elaborado pelas Nutricionistas:

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO II – 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					
3^a SEMANA	2^a FEIRA	3^a FEIRA	4^a FEIRA	5^a FEIRA	6^a FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e pão massa grossa com manteiga.	Mingau de tapioca com coco.	logurte de fruta e banana.	Biscoito cream cracker, achocolatado.	Caldo de ovos com cheiro verde e torrada.
ALMOÇO: 12h	Arroz com açafrão, tiras de carne bovina acebolada, feijão mulata gorda, salada crua (acelga, pepino e tomate).	Arroz com couve, bisteca suína com tomate, cebola e pimentão, macarrão, feijão preto, salada cozida (chuchu, cenoura e beterraba), Laranja.	Arroz branco, refogado de carne moída com repolho e cenoura, feijão fradinho, farofa de ovos, salada cozida (batata e beterraba).	Arroz branco, frango cozido com macaxeira, cenoura e couve, feijão mulata gorda, salada crua (alface e tomate), Melancia.	Arroz branco, carne bovina trinchada, feijão preto, purê de batata, salada refogada (repolho e cenoura), Tangerina.
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mexido de carne moída (ovo, cebolinha) e suco de caju.	Vitamina de banana e mamão, biscoito rosquinha de leite.	Macarronada com carne moída e ovo.	Arroz brasileirinho e suco de goiaba.	Farofa de cuscuz de milho com frango desfiado.
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
		1902,35	295,08	431,11	1176,37
		100%	16%	23%	62%

Elaborado pelas Nutricionistas:

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO II – 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	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de acerola e pão massa fina com manteiga.	Café com leite, torrada.	Cuscuz de arroz com coco ralado e achocolatado.	Vitamina de manga, pão massa grossa com ovos mexidos com manteiga.	Caldo de frango com macaxeira.
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, almôndegas ao molho, purê de batata, feijão fradinho, salada crua (alface e tomate), Melancia.	Arroz com macarrão, fígado bovino acebolado, feijão carioca, farofa, salada refogada (cenoura e repolho).	Arroz branco, coxa de frango cozida com batata e cenoura, macarrão, feijão mulata gorda, salada crua (cenoura e beterraba).	Arroz com vinagreira, peixe frito, feijão preto, pirão, salada crua (acelga, pepino e tomate), Laranja.	Arroz branco, cozidão, farofa com cebola, Banana.
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa de cuscuz de milho (ovo, couve e cenoura).	Salada de frutas (banana, maça e mamão)	Arroz baião de três (arroz, feijão, ovo de galinha), suco de abacaxi.	Suco de maracujá e biscoito cream cracker.	Macarronada com carne moída.
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
	1902,37	282,71	419,78	1197,59	
	100%	15%	22%	63%	

Elaborado pelas Nutricionistas: