

**CARDÁPIO III**  
**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA**  
**PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL**  
**ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)**  
**DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026**

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11: 4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11: 3555

M<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |  |   |   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
| CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA<br>MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano<br>PERÍODO: Integral com parcial |  |   |   |  |  |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026  |  |   |   |  |  |
| 1º SEMANA  | 2º FEIRA   | 3º FEIRA  | 4º FEIRA  | 5º FEIRA   | 6º FEIRA   |
| LANCHE DA MANHÃ: 9h30  | Vitamina de goiaba e biscoito salgado  | Arroz domar (arroz, sardinha, cheiro-verde) + <b>banana</b>   | Farofa simples de frango (farinha branca, frango em cubos e cebolinha) + <b>laranja</b>                       | Suco de acerola + pão massa fina com ovos mexidos com cebolinha  | Caldo de macaxeira (frango desfiado, macaxeira)  |
| ALMOÇO: 12h  | Arroz branco, frango assada acebolada, feijão com abóbora, salada crua (repolho, tomate em rodela) | Arroz com couve, fígado bovino acebolado, feijão carioca simples, macarrão simples, salada crua (alface e cebola) | Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe, 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 simples |
| LANCHE DA TARDE: 15h 30  | Caldo de feijão com carne desfiada e couve   | Macarrão forte (macarrão, ovos, cebolinha, manjeriçã)   | Baião de dois com ovos mexidos + <b>banana</b>  | Salada de frutas (mamão, laranja, banana, aveia)<br><br>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada | Farofa caipira (farinha amarela, ovo, cebola, tomate e cheiro verde + suco de caju)                                |
| 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 EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |  |  |   |  |   |
|--|--|--|---|--|---|
| CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA<br>MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano<br>PERÍODO: Integral com parcial |  |  |   |  |   |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026  |  |  |   |  |   |
| 2ª SEMANA  | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA   | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA  |
| LANCHE DA MANHÃ: 9h30  | Suco de graviola com mexido de cuscuz (flocão de milho, ovo e cebolinha)                 | Caldo de com carne bovina moída com couve e batata inglesa                           | Salada de fruta (melão, laranja e mamão)<br><i>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</i>                       | Farofão com cuscuz (flocão de milho, ovo, cebolinha, cebola)   | Café com leite e pão cheio (frango desfiado, cenoura, alface) + tangerina   |
| ALMOÇO: 12h  | Arroz branco, torta de frango com repolho, farofa simples, salada crua (tomate, cenoura) | Arroz branco, frango assado acebolado, purê de abóbora, salada crua (acelga, tomate) | Arroz branco, peixe frito, macarrão simples, feijão com maxixe e vinagreira, 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, <b>*bife suíno refogado</b> , feijão com vinagreira e abóbora, salada crua (alface, tomate)<br><i>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</i> |
| LANCHE DA TARDE: 15h 30  | Sopa fortificante (carne bovina em cubos, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura)     | Farofa de ovo com cenoura ralada e cebolinha + laranja                               | Arroz Maria Isabel + tangerina  | Caldo de frango desfiado com macaxeira   | Macarrão ao molho de tomate e carne bovina desfiado com cenoura ralada e 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 EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |   |  |   |  |  |
|--|---|--|---|--|--|
| CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA<br>MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano<br>PERÍODO: Integral com parcial |   |  |   |  |  |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026  |   |  |   |  |  |
| 3ª SEMANA  | 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA   | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA   |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>   | Mingau de tapioca com coco + <b>maçã</b>  | Vitamina de banana, mamão e aveia  | Farofão de milho (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate, pimentão) + <b>melancia</b> | Pão cheio (pão, carne moída, cenoura, alface) com + <b>Suco de caju</b>                    | Arroz com ovos mexidos e vinagreira  |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>   | Arroz branco, frango cozido simples, farofa com cebola, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha) | Arroz branco, Isca colorida (frango, milho, pimentão), feijão com espinafre e abóbora, macarrão simples e salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) | Arroz branco, peixe escabeche ao molho, bobó de vinagreira, salada crua (rúcula e tomate) | Arroz branco, cozidão carne bovina, abóbora, inhame, vinagreira, pirão                     | Arroz branco, feijoada saborosa (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura, batata doce, couve), farofa simples |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>   | Suco de maracujá com pão massa fina e manteiga verde (manteiga e coentro)                                   | Arroz raiz (arroz, carne bovina em cubos, alho) + <b>banana</b>  | Macarronada simples (macarrão, ovos, cebolinha, manjericão)                               | Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura) | Farofa gostosa (farinha branca, frango desfiado, feijão verde, cenoura, salsa) + <b>laranja</b>                    |
| <b>Composição nutricional (Média semanal)</b>  |   | <b>Energia(kcal)</b>   | <b>CHO (g)</b>  | <b>PTN(g)</b>  | <b>LPD(g)</b>  |
|  |   |  |   |  |  |
|  |   |  |   |  |  |

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 EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |   |  |   |  |  |
|--|---|--|---|--|--|
| CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA<br>MODALIDADE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>ZONA: Urbana/Rural<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 ano<br>PERÍODO: Integral com parcial |   |  |   |  |  |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026  |   |  |   |  |  |
| 4ª SEMANA  | 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA   | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA   |
| <b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>   | Chocolate quente com pão cheio (pão, carne moída, alface, cenoura, cheiro-verde)                                  | <b>Suco de caju</b> com cuscuz de arroz e frango desfiado com cheiro verde                                       | Café com leite e beiju recheado com frango desfiado e tomate  | Mingau de fubá de milho com coco + <b>banana</b>   | Macarrão ao molho (macarrão, carne moída, manjerição) + <b>melancia</b>  |
| <b>ALMOÇO: 12h</b>   | Arroz branco, frango ao molho com batata inglesa e cenoura, feijão carioca simples, salada crua (acelga e pepino) | Arroz branco, mexido de carne bovina desfiada com cebolinha, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha) | Arroz branco, peixe frito, purê misto (abóbora, batata inglesa), farinha amarela, salada vinagrete (tomate, cebola, cheiro-verde) | Arroz branco, galinha cozida simples, farofa simples e salada crua (beterraba, alface, vagem refogada) | Arroz branco, * <b>carne suína acebolada</b> , feijão nutritivo (feijão, abóbora, couve) e salada cozida (chuchu, beterraba, cheiro-verde)<br><small>*Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe</small> |
| <b>LANCHE DA TARDE: 15h 30</b>   | Baião de 3 (arroz, feijão-verde, carne bovina em cubos)   | Farofa de sardinha com cheiro verde e + <b>Melão</b>   | Caldo forte (feijão preto cozido, carne desfiada, couve)  | <b>Suco de manga</b> e macaxeira cozida com ovos mexidos   | Sopa de frango (frango em cubos, macarrão, abobrinha, batata doce, cenoura) + <b>abacaxi</b>   |
| <b>Composição nutricional (Média semanal)</b>  |   | <b>Energia(kcal)</b>   | <b>CHO (g)</b>  | <b>PTN(g)</b>  | <b>LPD(g)</b>  |
|  |   |  |   |  |  |
|  |   |  |   |  |  |

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