

CARDÁPIO IV
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^ª 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^ª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO IV – 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					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026					
1º SEMANA	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite, cuscuz de milho com ovos mexidos e cebolinha	Suco de cajá com torta de liquidificador de frango desfiado e cenoura ralada	Mingau de milho + banana	Suco de abacaxi com batata doce cozida com ovos mexidos	Chocolate quente com beiju recheado (beiju e frango desfiado, tomate e cebola em cubos) + maçã
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango desfiado com legumes (cenoura e batata inglesa) feijão carioca simples	Arroz branco, torta de carne moída, salada cozida (chuchu, beterraba e acelga ralada)	Arroz branco, frango cozido com batata inglesa, salada crua (repolho e cheiro verde)	Arroz branco, carne suína refogada com vinagreira e batata inglesa, farofa simples	Arroz de vinagreira, peixe frito com purê de batata inglesa
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de Tapioca + maçã	Macarrão forte (macarrão, ovos, cebolinha, manjericão) + laranja	Pão com carne moída e beterraba ralada com suco de caju	Farofa gostosa (farinha branca, frango desfiado, feijão verde, cenoura e salsa) + melão	Arroz maria izabel
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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO IV – 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					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Farofa saborosa (flocão de milho, ovo, cebolinha, cebola) + melancia	Macarronada mista (macarrão, carne bovina moída e ovos cozidos)	Suco de goiaba com pão rico (pão massa grossa, ovos mexidos e cenoura)	Torta de liquidificador de frango com cenoura em cubos e cebolinha + laranja	Café com leite e beiju e manteiga
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne bovina moída com quiabo e maxixe, salada crua (acelga e pepino)	Arroz primavera (Arroz, cenoura cubos, cheiro verde e pimentão verde), carne bovina moída com quiabo e maxixe.	Arroz branco, fígado bovino acebolado, feijão nutritivo (feijão, abóbora e couve)	Arroz branco, peixe delícia, salada cozida (chuchu, beterraba e cheiro verde)	Arroz branco, galinhada especial (frango, couve, manjeriço), salada cozida (batata inglesa e cebolinha)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Pão cheio com frango (pão massa fina, frango desfiado, beterraba ralada e alface) + melão	Caldo de ovos (farinha branca, ovos e cheiro verde)	Farofa de panelinha (farinha amarela, carne bovina moída cebola em tiras, pimentão) + banana	Arroz primavera (arroz, cenoura em cubos, cheiro verde e pimentão verde) com ovos mexidos	Macarrão ao molho (macarrão, carne moída, manjeriço)
Composição nutricional (Média semanal)	Energia(kcal)		CHO (g)		PTN(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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO IV – 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					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026					
3º SEMANA	2º FEIRA	3º FEIRA	4º FEIRA	5º FEIRA	6º FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Farofa dos deuses (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate e pimentão) + tangerina	Café com leite e beiju recheado (beiju e frango desfiado)	Pão cheio com carne (pão massa fina, carne moída, cenoura e alface) + maçã	Suco de cajá e pão massa fina com ovos mexidos e cebolinha	Macarronada com molho de tomate, carne bovina moída, abobrinha ralada e manjerição.
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe, farofa simples	Arroz branco, coxa e sobrecoxa assada, salada refogada (repolho e cenoura ralada) e suco de goiaba	Arroz branco, carne suína assada, salada cozida (batata inglesa e cebolinha) e farofa simples	Arroz branco, cozidão maranhense (Carne bovina, abóbora, inhame e vinagreira)	Arroz com João gomes, Isca colorida (frango, milho e pimentão), feijão carioca simples, salada crua (repolho e tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarronada de frango desfiado com salsinha com suco de acerola	Arroz delícia (arroz, sardinha, cheiro verde)	Caldo forte (ovo, inhame, couve e cheiro verde)	Farofa de feijão (farinha branca, ovos mexidos, feijão verde e cheiro verde) + melancia	Salada de fruta (mamão, banana e maçã)
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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO IV – 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					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2026					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de ovos (farinha branca, ovos e cheiro verde)	Suco de acerola com torta salgada de carne bovina desfiada	Farofa de frango (farinha branca, frango em cubos e cebolinha) + melancia	Mexido de cuscuz de milho (flocão de milho, ovo e cebolinha) + banana	Pão nutritivo (pão massa fina, carne moída, alface, cenoura e cheiro verde)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango assado acebolado, macarrão simples e salada refogada (tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa, pirão e vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)	Arroz colorido (arroz e macarrão), carne bovina em cubos refogada com cebola, farofa com cenoura e couve	Arroz branco, fígado bovino acebolado, feijão com vinagreira e abóbora	Arroz branco, isca colorida (frango, milho e pimentão), feijão carioca simples, salada crua (acelga e tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Arroz misturado com carne bovina em cubos + banana	Caldo de macaxeira com frango desfiado e coentro	Macarronada ao molho (macarrão, carne moída e manjerição)	logurte de fruta + maçã	Suco de abacaxi com ovos mexidos 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