ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO I

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA
PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

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
Josimeire de Jesus M.F. Araújo (QT) CRN11:4517

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE**					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio - INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA **MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial** **ZONA: Urbana/rural** **FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos** **PERÍODO: Integral com Parcial**					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2027					
1ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo verde proteico (farinha branca, carne bovina em cubos e couve)	**Salada de fruta (laranja, mamão e banana)** *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Arroz temperado (João Gomes e cenoura), frango trinchado e salada crua (pepino, tomate e rúcula)	Farofa de sardinha com cheiro verde + Suco de caju	Galinhada com cenoura (Arroz, frango e cenoura), salada crua (rúcula e acelga) + **tangerina**
ALMOÇO: 12h	Arroz de cúrcuma, feijão branco, frango assada a portuguesa (sobrecoxa de frango, batata inglesa e cebola), salada refogada (chuchu, maxixe, quiabo e cheiro verde)	Arroz branco, guisado bovino (carne bovina em cubos, milho verde, vagem), purê de abóbora, salada crua (tomate, repolho, cheiro verde)	Baião de dois (arroz branco, feijão), ***carne suína na pressão*** com vinagreira, farofa, salada crua (alface, beterraba) **+ laranja** *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz com macarrão, frango trinchando, feijão preto e salada crua (alface, repolho ralado e cheiro verde) + suco de abacaxi	Arroz branco, peixe escabeche, pirão e vinagrete + suco de cajá
LANCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina de acerola, pão com manteiga	Macarrão cremosinho de frango (macarrão, frango desfiado, cebola, tomate, manjericão)	Cuscuz de milho com ovos mexidos e achocolatado morno	Sopa vaca atolada com macarrão (carne bovina, macaxeira, cenoura, macarrão, cheiro verde)	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
Josimeire de Jesus M.F. Araújo (QT) CRN11:4517

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE**					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA **MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial** **ZONA: Urbana/rural** **FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos** **PERÍODO: Integral com Parcial**					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2027					
2ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite, cuscuz de milho com ovos mexidos com cebolinha	Arroz fortificado (arroz, frango e abóbora e cheiro verde) com salada crua (acelga e tomate) + Suco de goiaba	Vitamina de maracujá com pão cheio (pão massa fina, ovo, alface e tomate)	Macarrão ao molho (macarrão, carne moída bovina com tomate e cheiro verde)	Farofa Rica (Farinha branca, carne bovina em cubos, repolho, cenoura e manjericão) **+ melão**
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, estrogonofe de frango, purê de abóbora, salada refogada de repolho e chuchu	Arroz com vinagreira, ***carne suína assada***, macarrão ao alho e óleo, salada refogados (acelga, cenoura, cebola, cheiro verde) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz com João Gomes, torta de carne moída com legumes (batata e cenoura), feijão preto, mix de folhas (alface e rúcula)	Arroz branco, frango acebolado (coxa e sobrecoxa), purê de batata, salada de beterraba temperada	Arroz com feijão verde, isca de carne bovina com pimentão e cebola, bobó maranhense (vinagreira, João Gomes, cebola, tomate) salada crua (acelga e alface)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de caju com torta salgada de frango	Sopa de feijão, macarrão, carne e legumes (inhame, abóbora e vagem)	Suco de acerola com bolo de trigo simples	Baião de três (arroz branco, feijão verde, carne em cubos), salada verde (rúcula e cebolinha) **+ laranja**	Canja com legumes (chuchu, batata inglesa) e coentro
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
Josimeire de Jesus M.F. Araújo (QT) CRN11:4517

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO **PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE**					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA **MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial** **ZONA: Urbana/rural** **FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos** **PERÍODO: Integral com Parcial**					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2027					
3ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingau de milho branco com coco ralado **+ banana**	Arroz com vinagreira, peixe frito, vinagrete (cebola, tomate e cheiro verde)	Baião de três (arroz branco, carne suína em cubos e feijão verde) e salada crua (pepino, rúcula e manjericão) + Suco de maracujá	Suco de manga com pão cheio (Pão, carne moída e cenoura ralada crua)	Farofa Mistura do Bem (Farinha branca, frango desfiado, vagem, repolho, pimentão verde e cebolinha) **+ melão**
ALMOÇO: 12h	Arroz com macarrão, feijão branco com maxixe e quiabo, filé de frango (peito de frango, pimentão, tomate e cebola), salada crua (beterraba ralada e repolho)	Arroz branco, guisado de carne bovina com chuchu e cenoura, farofa, salada crua (repolho com cheiro verde)	Arroz com couve, frango assado (sobrecoxa), feijão carioca, salada crua (acelga, tomate) + suco de acerola	Arroz branco, ***isca de carne suína acebolada***, purê de batata, refogado de couve e cenoura **+ laranja** *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.	Arroz com João Gomes, bife de carne bovina acebolado, feijão preto, salada crua (alface e tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa delícia (farinha branca, ovo, banana da terra, cebolinha) + suco de manga	Macarronada de frango com tomate e abobrinha	**Salada de fruta (melão, mamão, maça)** Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Maria Isabel (arroz branco, carne m cubos), salada crua (repolho, tomate, cebolinha)	Achocolatado com manuê
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
Josimeire de Jesus M.F. Araújo (QT) CRN11:4517

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio - INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial ZONA: Urbana/rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2027					
4ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ªFEIRA**
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de goiaba com macaxeira e ovo mexido com cebolinha	Arroz com feijão verde (arroz branco, feijão verde), mexidão (ovo, frango desfiado e cebolinha) + salada crua (cenoura ralada e coentro)	Farofa Couve (farinha branca, couve, ovo e cenoura) + **melancia**	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina moída e legumes (vinagreira, macaxeira, abóbora, quiabo e couve)	Risoto nutritivo (arroz branco, frango, abóbora, fava e couve) + l**aranja**
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango à milanesa, feijão carioca com abóbora e quiabo, salada refogada (chuchu, cebola, cheiro verde) + suco de acerola	Arroz branco, feijão carioca, assado de panela de carne bovina, farofa, salada crua (acelga, alface, cheiro verde)	Baião de dois (arroz branco, feijão), filé de frango ao molho, purê de macaxeira, salada crua (pepino e tomate)	Maria Izabel especial (arroz branco, feijão verde e carne bovina em cubos), farofa acebolada, vinagrete	Arroz branco, peixe frito, farofa, feijão preto, salada crua (tomate, cebolinha e limão)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola, tomate) **+ melão**	**Salada de fruta (banana, maçã, laranja)** Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Cuscuz de milho com manteiga, suco de cajá	Pão com ovos mexidos e suco de acerola	Caldo de macaxeira com carne desfiada, cenoura e chuchu + torrada
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
Josimeire de Jesus M.F. Araújo (QT) CRN11:4517