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

CARDÁPIO II

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA
PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

FEVEREIRO A JUNHO DE 2027

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

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
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 II – 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	Achocolatado morno e cuscuz de milho com manteiga	Caldo sustância (farinha branca, frango desfiado e João Gomes)	Café com leite, macaxeira cozida, ovos temperados (cebola, tomate e cheiro verde) + mamão	Macarrão diferente (macarrão, carne bovina em tiras e cenoura)	Arroz cremoso (arroz, frango em cubos, vinagreira, fava e cenoura) **+ banana**
ALMOÇO: 12h	Arroz com cenoura, ***isca de carne suína acebolada***, macarrão, feijão preto, salada crua (beterraba ralada) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz branco, carne bovina com legumes (abóbora, macaxeira e abobrinha), salada crua (repolho e tomate) + suco de maracujá	Arroz Batipuru (arroz branco, carne bovina em cubos, maxixe, quiabo, vinagreira), farofa, salada crua (alface e pepino)	Arroz com couve, bife de frango acebolado, feijão carioca, salada crua (cenoura e beterraba) + Laranja	Arroz com cúrcuma, feijão branco, picadinho de carne com vagem e chuchu e cheiro verde, salada crua (acelga e tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Arroz caipira (arroz, carne bovina em cubos, milho, vagem) + suco de caju	Macarronada de sardinha	Mingau de milho **+ maçã**	Caldo de feijão com carne, batata inglesa e couve	Suco de cajá e manuê
Composição Nutricional (Média Semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**PLD (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 II – 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 com pão e ovos mexidos e cebolinha	Farofa do sertão (farinha amarela, carne bovina desfiada, pimentão verde, cebola, tomate e cheiro verde) **+ melancia**	Vitamina de abacate (leite em pó integral, abacate, açúcar) + torrada	Macarrão gratinado (macarrão, frango, abobrinha, manjericão, pimenta de cheiro) **+ abacaxi**	**Salada de fruta (laranja, banana, maça)** *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango xadrez (frango, pimentão e tomate), purê de batata inglesa, salada refogada (chuchu, cenoura, cheiro verde)	Arroz branco, cozidão de carne bovina com legumes (quiabo, abóbora e maxixe), macarrão, salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, feijão carioca, filé de frango com cebola e tomate, salada crua (cenoura e acelga) + suco de maracujá	Baião de 3 (arroz branco, feijão e carne em cubos), farofa acebolada, salada crua (repolho cebolinha) **+ laranja**	Arroz à grega (cenoura e vagem), feijão preto, isca de carne bovina, salada crua (pepino e tomate + suco de caju
LANCHE DA TARDE: 15h30	Iogurte de fruta + maçã	Caldo de macaxeira com frango e coentro	Farofa de ovos com banana (farinha branca, ovo, banana, cebola, cebolinha) + suco de acerola	Mingau de aveia **+ melão**	Risoto de frango cremoso com abóbora
Composição Nutricional (Média Semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**PLD (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 II – 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	Vitamina de goiaba e pão massa fina com manteiga	Sopa de frango, macarrão e legumes (abóbora, batata inglesa e vinagreira)	Arroz branco, peixe escabeche, vinagrete **+ melancia**	Suco de maracujá e pão cheio (pão, carne moída, cenoura, alface)	Farofa de frango desfiado, vagem, repolho e cebolinha **+ banana**
ALMOÇO: 12h	Arroz com João Gomes, feijão carioca, guisado de carne bovina com maxixe e quiabo, salada crua (alface e rúcula)	Arroz branco, ***carne suína assada acebolada***, feijão preto, farofa, salada cozida (beterraba e abobrinha *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Arroz branco, frango cozido com legumes (cenoura e chuchu), pirão, salada de feijão verde com cebolinha	Arroz com macarrão, estrogonofe de frango com milho verde, farofa, salada crua (alface e tomate)	Arroz branco, feijoada bovina (feijão preto e carne bovina), farofa de cebola, salada de couve **+ laranja**
LANCHE DA TARDE: 15h30	Cuscuz nordestino (flocão de milho, carne desfiada, cheiro verde) **+ tangerina**	Suco de manga com bolo de chocolate	Arroz Maria Izabel + suco de acerola	Caldo de ovos + pão	Espaguete ao molho de sardinha, tomate e cebolinha
Composição Nutricional (Média Semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**PLD (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 II – 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 cuscuz de arroz e ovo mexido + **Melão**	Arroz branco, frango cozido com legumes (batata doce, cenoura e vinagreira) + **banana**	Caldo de carne bovina em cubos com macaxeira	Arroz misto (arroz, ***carne suína**** em cubos, cenoura, abóbora, feijão verde, cebolinha *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe	Risoto com fava (arroz, frango em cubos, abóbora, fava e couve)
ALMOÇO: 12h	Arroz com macarrão, feijão branco com maxixe e quiabo, frango cozido, salada verde (alface e rúcula). + Laranja	Arroz com cúrcuma, assado de panela bovino, bobó de vinagreira, salada crua (pepino, tomate e cheiro verde)	Arroz branco, picadinho de frango com tomate e cebola, feijão preto, farofa, salada crua (acelga e rúcula)	Baião de 3 (arroz branco, feijão verde e frango), purê de macaxeira, vinagrete **+ melancia**	Arroz branco, carne bovina cozida com inhame e abóbora, salada de tomate com cheiro verde
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sanduba (pão, carne, cenoura, alface) + suco de acerola	**Salada de fruta (laranja, mamão e abacaxi)** *Sugestão: misturar leite ou suco de fruta na salada	Arroz branco, torta de carne moída, salada crua (alface, tomate)	Caldo de carne com batata inglesa e abóbora	Suco de caju e bolo de trigo simples
Composição Nutricional (Média Semanal)		**Energia (Kcal)**	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**PLD (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