

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

**CARDÁPIO III
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024**

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO III – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e macaxeira cozida	Salada de frutas (banana, laranja, mamão) <small>*Sugestão: Misturar leite ou suco de fruta na salada</small>	logurte de fruta	Achocolatado + cuscuz de milho com manteiga	Mingau de tapioca com coco
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, picadinho de carne suína com legumes (maxixe, quiabo e inhame), salada crua (pepino, tomate, cebolinha) + laranja	Arroz com cenoura (arroz, vinagreira), frango cozido com batata inglesa, feijão, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)	Arroz branco, peixe frito com molho de tomate, feijão com João gomes, farofa, salada crua (alface, pepino, tomate) + melão	Arroz branco, torta de frango, feijão, macarrão, salada crua (acelga, tomate, cheiro-verde, cebolinha) + suco de maracujá	Arroz branco, feijoada carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve), farofa + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de milho com coco ralado	Caldo de frango desfiado e macaxeira	Vitamina de abacate com biscoito cream cracker	Suco de goiaba com pão massa grossa	Macarronada de carne moída e manjeriço
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1903,08	289 g	16 g	53 g
		100	61%	77%	25%

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE CARDÁPIO III – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e cuscuz de milho com ovos mexidos	Suco de acerola com pão massa grossa e carne moída	Vitamina de banana e maçã com biscoito maisena	Caldo de frango desfiado com coentro	Suco de cajá com bolo de chocolate
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango cozido, macarrão, salada crua (repolho, pepino, tomate)	Arroz com cenoura ralada, torta de carne bovina moída, feijão verde maxixe e quiabo, farofa, salada crua (acelga, tomate) + laranja	Arroz branco, peixe cozido com ovo e batata inglesa, pirão + melão	Arroz branco, carne suína assada, feijão preto simples, macarrão e salada crua (alface, cebolinha, beterraba ralada)	Arroz com feijão verde, bisteca de carne bovina frita com cebola, purê de batata doce, salada crua (rúcula, cenoura ralada) + maçã
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa de ovos mexidos (farinha branca e ovos mexidos) + Tangerina	Suco de manga com biscoito salgado	Caldo de feijão com couve	Suco de maracujá e batata doce cozida	Mingau de fubá de milho com coco
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1902,99	313 g	73 g	44 g
		100	66%	15%	21%

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO III – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e biscoito salgado	iogurte de fruta	Vitamina de goiaba e pão massa grossa com manteiga	Mingau de tapioca com coco	Suco de acerola e farofa de flocão de milho com ovos mexidos
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe, farofa com cenoura e couve, salada crua (tomate, beterraba) + tangerina	Arroz com macarrão, frango com quiabo, feijão com couve, farofa, salada crua (alface, rúcula, tomate)	Arroz branco, peixe escabeche, purê de abóbora, farofa verde (farinha branca, couve e cheiro verde), salada refogada (repolho, beterraba) + abacaxi	Arroz branco, tirinhas de peito de frango trinchado, feijão com espinafre e abóbora, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + Laranja	Arroz branco, torta de carne bovina moída com batata inglesa, feijão com maxixe e quiabo, farofa com cebola, salada crua (alface, pepino, beterraba)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Suco de caju e bolo de milho	Mix de frutas com aveia (mamão, laranja, banana, aveia)	Suco de manga com manê	Vitamina de banana, mamão e aveia
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1903,36	315	68	40
		100	66%	14%	19%

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE						
CARDÁPIO III – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA						
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral						
ZONA: Urbana/ Rural						
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos						
PERÍODO: Integral						
AGOSTO A DEZEMBRO 2024						
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de abacate com pão massa fina	Café com leite e biscoito Maria	Suco de graviola com bolo tentação	Salada de frutas (melão, maçã, banana, aveia)	Suco de caju e pão cheio (pão e carne moída)	
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, stroganoff de carne bovina, feijão com João gomes, farofa colorida, salada refogada (chuchu, cebolinha) + suco de maracujá	Galinhada especial (frango, couve, manjericão), purê misto (abóbora, batata inglesa), farofa, salada crua (beterraba, alface, vagem refogada) + maçã	Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa, pirão, salada cozida (beterraba, maxixe, quiabo, cheiro-verde) + laranja	Arroz baião de dois (arroz, feijão), carne desfiada com cebolinha, farofa, salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)	Arroz branco, carne suína trinchada, feijão cozido com abóbora, creme de milho, salada refogada (maxixe, quiabo, tomate)	
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de milho com coco ralado	Caldo de feijão, carne bovina desfiada, cheiro-verde, couve	Suco de abacaxi e cuscuz de milho com ovos mexidos	Farofa de sardinha com cebolinha + Melão	Vitamina de banana e aveia	
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
	1903,17		302 g		70 g	
	100		64%		15%	
	LPD (g)		53 g			
	25%					

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164