

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

CARDÁPIO IV
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 IV – 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 farofa de ovos mexidos	logurte de fruta	Leite batido com chocolate e bolo simples	Café com leite e cuscuz de milho e manteiga	Vitamina de banana, mamão e aveia
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, cozidão de carne bovina com legumes (inhame, abóbora, vinagreira e berinjela), farofa, salada crua (alface, cebolinha, beterraba ralada) + laranja	Arroz natureza, peixe escabeche, feijão com vinagreira, farofa com cenoura, salada cozida (beterraba, chuchu e acelga picadinha)	Arroz branco, Isca de frango com milho e cenoura, feijão, macarrão, salada crua (repolho, cheiro-verde, tomate) + melancia	Arroz baião de dois, picadinho de carne bovina com legumes (maxixe, quiabo, vinagreira e abóbora, farofa, salada crua (alface, tomate, pepino, cheiro-verde)	Galinhada especial 9 frango, arroz e cheiro verde), feijão com abóbora, macarrão, farofa, salada refogada (abobrinha, tomate, cebolinha) + melão
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango com abóbora com pão massa grossa	Mingau de aveia vitaminado	Mix de frutas em cubos (banana, mamão, melão)	Suco de maracujá com bolo sensação	Batata doce cozida com ovos mexidos
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,91	328g	68g	48G
		105%	69%	14%	22%

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 IV – 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	Mingau de milho branco com coco ralado	Caldo de carne bovina moída com feijão	Café com leite e pão massa grossa com manteiga	Suco de caju com biscoito salgado	Café com leite e Macaxeira cozida
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, assado de panela, feijão com couve, farofa, salada cozida (beterraba, chuchu e acelga picada) + suco de acerola	Arroz nutritivo, frango empanado, feijão, macarrão, salada crua (cenoura, beterraba, alface)	Arroz branco, peixe cozido com ovos e batata inglesa, pirão, salada de cebolinha, cebola, tomate + laranja	Arroz com couve, tirinhas de frango com manjerição, purê de abóbora, salada cura (repolho, acelga, tomate) + mamão	Arroz branco, carne bovina cozida nutritiva, feijão preto com maxixe e quiabo, farofa, salada crua (alface, pepino, tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina de cajá com bolo de trigo	Salada de frutas (melão, mamão, maçã, aveia)	Farofa de feijão-verde com ovos (farinha branca, ovos, feijão-verde, cebolinha) + tangerina	Caldo de carne bovina moída com macaxeira	Suco de graviola com batata doce cozida
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,35	332g	64g	40G
		100%	65%	15%	20%

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 IV – 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	laurte de fruta	Suco de manga com biscoito rosquinha	Café com leite e cuscuz de arroz com ovos	Mingau de tapioca com coco e canela	Mix de frutas com aveia (mamão, laranja, banana, aveia)
ALMOÇO: 12h	Arroz com macarrão, carne bovina cozida com batata inglesa, cenoura e maxixe, farofa, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde)	Arroz branco, peixe frito, purê de batata inglesa, macarrão, salada crua (tomate, cenoura) + melão	Arroz com vinagreira, carne suína assada, feijão, farofa, salada crua (alface, pepino, tomate, cheiro-verde) + suco de cajá	Arroz branco, sobrecoxa assada com cebola, macarrão, feijão, farofa, salada crua (acelga, repolho, tomate) + maçã	Arroz branco, feijoada de carne bovina, farofa com cebola, salada crua (pepino, tomate, cheiro-verde)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de maracujá com bolo de milho	Caldo nutritivo (carne bovina moída, abóbora, couve)	Farofa de carne moída + banana	Suco de goiaba com pão massa grossa	Vitamina de abacate com biscoito Maria
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,27	332g	54g	37G
		100%	71%	11%	18%

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 IV – 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	Café com leite e batata doce cozida	Salada de frutas (banana, laranja, melão, mamão, aveia)	Suco de graviola com biscoito de coco	Café com leite e cuscuz de milho com ovos mexidos	Vitamina de acerola com biscoito salgado
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango cozido com quiabo, feijão com abóbora, farofa, salada (chuchu cozido e cebolinha) + laranja	Arroz com cenoura, bife bovino de panela, bobó de vinagreira e quiabo, macarrão, salada refogada (repolho, beterraba)	Arroz branco, tirinhas de peixe com cebolinha, feijão, macarrão, salada (tomate picado, chuchu cozido) + Melão	Arroz branco, picadinho de carne bovina ao molho, feijão com couve, farofa, salda crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)	Galinhada com abóbora, macarrão, farofa, salada crua (alface, tomate, cebola)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de fubá de milho com coco	Suco de cajá com biscoito cream cracker	Macarronada de carne moída com coentro	Caldo de ovos com cheiro-verde	Farofa de sardinha com cebolinha+ tangerina
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,35	332g	54g	37G
		100%	65%	15%	20%

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