

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

CARDÁPIO IV
INTEGRAL COM PARCIAL - 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 - PNAE					
CARDÁPIO IV – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão - IEMA ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mexido de cuscuz (flocão de milho, ovo e cebolinha) + suco de maracujá	Galinhada com cenoura, salda crua (acelga, alface, tomate)	Mix de frutas com aveia (banana, melancia, mamão, aveia)	Sopa colorida (frango, macarrão, vinagreira, batata doce, berinjela, abóbora)	Farofa tropical (farinha branca, carne bovina moída, banana, cheiro-verde) + suco de manga
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, cozidão de carne bovina, 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) + tangerina	Arroz branco, Isca de frango com milho e cenoura, feijão, macarrão, salada crua (repolho, cheiro-verde, tomate) + suco de acerola	Arroz baião de dois, picadinho de carne bovina com legumes (maxixe, quiabo, vinagreira e abóbora), farofa, salada crua (alface, tomate, pepino, cheiro-verde)	Galinhada com cheiro-verde, feijão com abóbora, macarrão, farofa, salada refogada (abobrinha, tomate, cebolinha) + melancia
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango com abóbora	Mingau de aveia vitaminado	Achocolatado com biscoito salgado + melão	Suco de caju com *bolo tentação *Pode ser substituído por biscoito ou pão	Batata doce cozida com ovos mexidos
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1.902,02	289g	90g	60g
		100%	55%	15%	30%

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 - PNAE					
CARDÁPIO IV – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão - IEMA ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Farofa do mar (farinha amarela, sardinha, cebola) + suco de caju	Caldo de feijão, carne bovina moída, cebolinha, couve + pão	Mingau de milho com coco + maçã	Mix de frutas em cubos (banana, mamão, melão)	Arroz supremo (arroz, frango, João Gomes, abóbora e vagem + tangerina)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, assado de panela, feijão com couve, farofa, salada cozida (beterraba, chuchu e acelga picada)	Arroz nutritivo, frango empanado, feijão, macarrão, salada crua (cenoura, beterraba, alface) + laranja	Arroz branco, peixe cozido com ovos e batata inglesa, pirão, salada de feijão-verde com cebolinha, cebola, tomate	Arroz com couve, tirinhas de frango com manjericão, purê de abóbora, salada cura (repolho, acelga, tomate) + melão	Arroz branco, carne bovina cozida nutritiva, feijão preto com maxixe e quiabo, farofa, salada crua (alface, pepino, tomate) + suco de goiaba
LANCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina de cajá com bolo de trigo	Salada de frutas (melão, mamão, maçã, aveia)	Suco de graviola com batata doce cozida	Caldo de carne bovina moída com macaxeira	Farofa de feijão-verde (farinha branca, ovos, feijão-verde, cebolinha)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1.903,72	266g	93g	55g
		101%	56%	15%	30%

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 - PNAE					
CARDÁPIO IV – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão - IEMA					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo nutritivo (carne bovina moída, abóbora, couve)	Baião de dois (arroz e feijão), carne bovina em tiras com cebola e vagem, salada refogada (maxixe, tomate, cebola, cebolinha)	Macarronada com legumes (macarrão, carne bovina em cubos, abobrinha, cheiro-verde, manjeriço) + melancia	logurte de frutas com biscoito salgado	Arroz maranhense (arroz, carne em cubos, vinagreira, abóbora, quiabo) + banana
ALMOÇO: 12h	Arroz com macarrão, carne bovina cozida com batata inglesa, cenoura e maxixe, farofa, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + suco de acerola	Arroz branco, peixe frito, purê de batata inglesa, macarrão, salada crua (tomate, cenoura) + laranja	Arroz com vinagreira, carne suína assada, feijão, farofa, salada crua (alface, pepino, tomate, cheiro-verde)	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) + suco de maracujá
LANCHE DA TARDE: 15h30	Chocolate quente com bolo de milho	Vitamina de abacate com biscoito maria	Farofa de carne moída + suco de cajá	Suco de goiaba com pão massa grossa	Vitamina de abacate com *bolo de milho *Poderá ser substituído por pão ou biscoito
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1.903,31	300g	70g	53g
		100%	60%	15%	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 - PNAE					
CARDÁPIO IV – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio					
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão - IEMA					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite e macaxeira cozida + mamão	Caldo de carne moída, couve, chuchu e cenoura + pão	Arroz branco, mexido de sardinha com cebola, salada crua (pepino, tomate) + melancia	Farofa de carne suína com cebolinha e couve + suco de murici	Arroz com cenoura (arroz, cenoura) bife à grega (carne bovina, pimentão, repolho, cheiro-verde) + suco de maracujá
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango cozido (coxa, sobrecoxa), feijão com abóbora, farofa, salada (chuchu cozido e cebolinha) + suco de caju	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) + suco de goiaba	Arroz branco, picadinho de carne bovina ao molho, feijão com couve, farofa, salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)	Galinhada com abóbora, feijão, macarrão, farofa, salada crua (alface, tomate, cebola) + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de fubá de milho com coco	Suco de cajá com biscoito cream cracker	Macaxeira cozida com ovos mexidos	Caldo de ovos com cheiro-verde + banana	Farofa de sardinha com cebolinha
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1.904,18	281g	85g	54g
		101%	59%	15%	27%

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