



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO - SEDUC

COMUNICAÇÃO INTERNA Nº 84/2024 - SUPAE/SEDUC

São Luís, data da assinatura eletrônica.

ASSUNTO: Assinatura eletrônica nos cardápios - FNDE/PNAE

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio – IEMA – Integral com Parcial					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Achocolatado com cuscuz de milho e manteiga	Galinhada (Arroz, frango e abóbora) com salada crua (alface e pepino) + Banana	Macarronada completa (sardinha, cenoura ralada, abobrinha e cheiro verde) + suco de maracujá	logurte de fruta com biscoito rosquinha	Baião de dois (Arroz e feijão), mexido de carne moída e salada crua (Tomate e cebolinha)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), feijão mulata gorda, salada crua (repolho e cenoura ralada)	Arroz de cenoura, filé de peixe frito, macarrão, feijão simples e salada crua (acelga e tomate)	Arroz branco, Cozidão rico de carne bovina (carne bovina, abóbora, inhame e vinagreira), pirão, salada crua (alface e pepino) + melão	Arroz de vinagreira, frango a passarinho, purê de batata inglesa e salada crua (rúcula, alface e tomate)	Arroz branco, feijoada bovina (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura e batata doce), couve refogado + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Macarronada de isca de carne ao molho suga com manjeriço	Farofa de cuscuz mista (cuscuz de milho cozido, ovo, tomate e cebola) + suco de caju	Arroz Maria Isabel + Banana	Farofa de frango (farinha branca, frango em cubos e cebolinha) + suco de cajá
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.902,31	278g	85g	49g
		100%	58%	17%	25%

CARDÁPIO I – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio – IEMA – Integral com Parcial					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo verde (farinha branca, ovos, couve e coentro) com pão	Mingau de milho com coco	Cuscuz marroquino (flocão de milho, cheiro verde, tomate, João gomes e carne em cubos) + Suco de caju	Salada de fruta (banana, mamão, melão e aveia)	Arroz tropeiro (frango, fava e cheiro verde), salada crua (pepino, alface e manjerição) + tangerina
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango ao molho, farinha amarela, salada (repolho e cenoura ralada) + laranja	Arroz de cenoura, bisteca de porco com pimentão verde e cebola em rodela, feijão simples e salada crua (alface e rúcula)	Arroz branco, bife da carne bovina, feijão com maxixe e quiabo e salada crua (acelga e pepino) + tangerina	Arroz com abóbora, frango assado, macarrão, feijão mulata gorda com vinagreira e salada crua (beterraba e cenoura ralada com cebolinha)	Arroz branco, peixe cozido, pirão e salada cozida (batata inglesa e cebolinha)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce e cenoura)	Arroz Mistão (arroz, frango em cubos, pimentão verde, couve em tiras, abóbora) + melão	Cuscuz de milho com manteiga + suco de graviola	Farofa de carne bovina em isca, cebola, tomate + banana	Macarrão de frango desfiado e cebolinha + suco de goiaba
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1902,18		297g	74g	50g
	101%		64%	15%	24%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio – IEMA – Integral com Parcial					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de maracujá com bolo de chocolate	Arroz do campo (carne desfiada, vinagreira, abóbora e quiabo), Salada crua (alface, rúcula e hortelã) + melancia	Misto Saudável (pão, ovo, tomate e alface) + suco de abacaxi	Farofa divina (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate e pimentão) + melão	Arroz com vagem, frango à primavera (frango, chuchu e batata doce) e salada crua (acelga e beterraba ralada) + suco de cajá

ALMOÇO: 12h	Arroz branco, picadinho de carne com cenoura e farofa de alho, salada crua (repolho e cebolinha)	Arroz com feijão, peite de frango frito, purê com abóbora e salada crua (rúcula e tomate)	Arroz branco, assado de panela, macarrão, feijão simples e salada crua (acelga e pepino) + banana	Arroz branco, peixe escabeche, bobó de vinagreira, farofa, salada cozida (chuchu e beterraba e cheiro verde) + laranja	Arroz com vagem, frango empanado, feijão carioca, farofa, salada crua (alface e cebola)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sanduíche (pão e ovos mexidos) + Suco de acerola	Macarrão com carne moída e manjerição + suco de goiaba	Arroz misturado (arroz, frango, pimentão verde, cenoura e coentro)	Farofa simples (farinha, ovo, cebola e tomate) + suco de caju	Sopa de carne com macarrão e legumes (batata inglesa, abóbora e João gomes)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1902,92	291g	76g	52g
		100%	60%	17%	25%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio – IEMA – Integral com Parcial					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de ovos com pão	Arroz maria Isabel (carne em cubos e arroz), salada crua (acelga, rúcula e tomate) + suco de goiaba	Mingau de aveia + maçã	Sopa de macarrão (frango, chuchu, abobrinha, vinagreira, inhame e salsa)	Arroz de cenoura, picadinho de carne com legumes (maxixe, repolho e cheiro verde) + laranja
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, torta de frango com repolho, feijão verde com maxixe e quiabo e farofa	Arroz amarelo (arroz e açafrão), carne suína assada no forno, feijão carioca, salada crua (alface e cenoura ralada) + abacaxi	Arroz de cenoura, coxa e sobrecoxa assada, feijão carioca com vinagreira, farofa, salada crua (repolho e beterraba ralada)	Arroz branco, peixe rico (peixe cozido, ovo e cenoura em rodela), pirão e salada crua (acelga e cebolinha)	Arroz com João Gomes, Carne bovina refogada com legumes (maxixe, batata doe e couve), macarrão e salada crua (alface e tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarrão com carne moída e cheiro verde	Farofa de feijão verde com isca de frango e cheiro verde + Suco de maracujá	Caldo nordeste (carne bovina, abóbora e macaxeira)	Arroz branco, frango cremoso (frango desfiado e milho verde)	Farofa de cuscuz, ovo e cebolinha + suco de caju
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1902,48	285g	89g	52g
		102%	61%	19%	25%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)

Mª do Socorro M. Jansen (QT)

Suzana Borba F. da Silva (QT)

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)

CRN11:4557

CRN11:3555

CRN11: 8034

Atenciosamente,

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO
NUTRICIONISTA - SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Rua dos Pinheiros, n.º 15, Qd. 16 - Bairro Jardim São Francisco. São Luís - MA - CEP 65076-250
- <https://www.educacao.ma.gov.br/>



Documento assinado eletronicamente por **MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO**,
NUTRICIONISTA, em 06/05/2024, às 10:47, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO**,
NUTRICIONISTA, em 06/05/2024, às 11:23, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN**,
NUTRICIONISTA, em 06/05/2024, às 11:35, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



Documento assinado eletronicamente por **RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN**,
NUTRICIONISTA, em 06/05/2024, às 14:51, conforme art. 1º, III, "b", da Lei 11.419/2006.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site <https://sei.ma.gov.br/autenticidade> informando o código verificador **1310687** e o código CRC **5830D4EE**.