



ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (6 – 11 ANOS)

JULHO – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 24/07/2023	3ª FEIRA – 25/07/2023	4ª FEIRA – 26/07/2023	5ª FEIRA – 27/07/2023	6ª FEIRA – 28/07/2023
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. ALFACE E CENOURA SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: ABACAXI*	ARROZ/ MACARRONADA/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. ABOBRINHA E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE COUVE-FLORES E ABOBRINHA SOBREMESA: MANGA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Tarde	345,86	43,85	9,56	12,87

AGOSTO – 2023

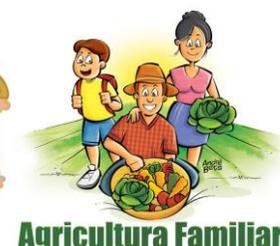
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 31/07/2023	3ª FEIRA – 01/08/2023	4ª FEIRA – 02/08/2023	5ª FEIRA – 03/08/2023	6ª FEIRA – 04/08/2023
Jantar 15H	ARROZ/CANJICUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA (milho e ervilha e carne moída)/SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADO BATATA DOCE/ SAL. BRÓCOLIS E COUVE-FLORES/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: MAÇÃ	TORTA DE CARNE MOÍDA COM (LEGUMES P/ VEG. CEN., ABOB., MILHO E TOMATE) SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: MELANCIA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Tarde	340,86	49,88	12,69	10,57

*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO
CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (6 – 11 ANOS)

AGOSTO – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 07/08/2023	3ª FEIRA – 08/08/2023	4ª FEIRA – 09/08/2023	5ª FEIRA – 10/08/2023	6ª FEIRA – 11/08/2023										
Jantar 15H	ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. BATATA E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ MANDIOCA COZIDA / CARNE MOÍDA / SAL. CHUCHU E COUVE-FLOR/ SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/FEIJÃO/ FILÉ DE PEITO DE FRANGO REFOGADO / BATATA DOCE/ SAL. BRÓCOLIS E VAGEM SOBREMESA: PERA										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Composição Nutricional</th> <th>Energia (Kcal)</th> <th>Carb (g)</th> <th>G.Total (g)</th> <th>Prot (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>339,25</td> <td>43,36</td> <td>8,46</td> <td>12,86</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)	Média Semanal Tarde	339,25	43,36	8,46	12,86
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)											
Média Semanal Tarde	339,25	43,36	8,46	12,86											
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 14/08/2023	3ª FEIRA – 15/08/2023	4ª FEIRA – 16/08/2023	5ª FEIRA – 17/08/2023	6ª FEIRA – 18/08/2023										
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. REPOLHO E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/QUIBE ASSADO SAL. CHUCHU E BETERRABA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E CENOURA SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE/ SAL. PEPIÑO E COUVE/ SOBREMESA: UVA*	PÃO FRANCES E CARNE MOÍDA COM TOMATE SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: GOIABA										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Composição Nutricional</th> <th>Energia (Kcal)</th> <th>Carb (g)</th> <th>G.Total (g)</th> <th>Prot(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>331,29</td> <td>49,66</td> <td>11,58</td> <td>10,56</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Tarde	331,29	49,66	11,58	10,56
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Tarde	331,29	49,66	11,58	10,56											

*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO
CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (6 – 11 ANOS)

AGOSTO – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 21/08/2023	3ª FEIRA – 22/08/2023	4ª FEIRA – 23/08/2023	5ª FEIRA – 24/08/2023	6ª FEIRA – 25/08/2023										
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO / SAL. TOMATE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO /CARNE MOÍDA COM MILHO/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ LENTILHA COZIDA/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA DOCE / SAL. CENOURA E VAGEM/SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE OVOS/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Composição Nutricional</th> <th>Energia (Kcal)</th> <th>Carb (g)</th> <th>G.Total (g)</th> <th>Prot(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>345,86</td> <td>43,85</td> <td>9,56</td> <td>12,87</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Tarde	345,86	43,85	9,56	12,87
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Tarde	345,86	43,85	9,56	12,87											
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 28/08/2023	3ª FEIRA – 29/08/2023	4ª FEIRA – 30/08/2023	5ª FEIRA – 31/08/2023	6ª FEIRA – 01/09/2023										
Jantar 15H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO AO MOLHO COM BATATA DOCE/ SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO DE FRANGO* SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA	Sanduíche natural (Pão francês, alface, tomate e frango desfiado) Suco de Laranja Natural SOBREMESA: GOIABA										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Composição Nutricional</th> <th>Energia (Kcal)</th> <th>Carb (g)</th> <th>G.Total (g)</th> <th>Prot(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>340,86</td> <td>49,88</td> <td>12,69</td> <td>10,57</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Tarde	340,86	49,88	12,69	10,57
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Tarde	340,86	49,88	12,69	10,57											

*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



ORIENTAÇÕES GERAIS

- Oferecer salada todos os dias, caso necessário, organizar conforme disponibilidade de entrega da agricultura familiar;
 - Colocar no prato de todas as crianças a salada para estimular o consumo;
- Os alunos alérgicos ou intolerantes terão o cardápio adaptado, ex. alérgicos a ovo: ofertar as preparações do dia e nas receitas retirar os ovos; alérgicos ou intolerantes ao leite: oferecer leite sem lactose ou de soja (conforme disponível) e retirar o leite ou queijo das preparações (consultar lista de alérgicos).
- OFERECER OS ALIMENTOS PORCIONADOS AOS ESTUDANTES A FIM DE EVITAR DESPERDÍCIOS;
 - OFERTAR A REPETIÇÃO SEMPRE QUE SOLICITADO PELOS ALUNOS.

*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR

