

ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO PARCIAL (3º,4º E e 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)**

SETEMBRO – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuely (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5ºA); Eduardo (3ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo /

Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI: Isadora (1º) (FORNECER OUTRA FRUTA/SUCO EM SUBSTITUIÇÃO) / Gabriel (4ºA) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes*/

ALÉRGICOS A BETERRABA: Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 04/09/2023	3ª FEIRA – 05/09/2023	4ª FEIRA – 06/09/2023	5ª FEIRA – 07/09/2023	6ª FEIRA – 08/09/2023
Almoço 10:00H	ARROZ/ MANDIOCA COZIDA/ CARNE MOÍDA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. ALFACE E CENOURA SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: MELÃO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Jantar 15:20H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. REPOLHO E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/BOLINHO DE CARNE COM AVEIA SAL. VAGEM E BETERRABA SOBREMESA: MANGA	ARROZ/ FEIJÃO /ACÉM ACEBOLADO/ SAL. REPOLHO E CENOURA SOBREMESA: MAÇÃ		

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	356,25	43,02	9,56	13,57
Média Semanal Tarde	345,86	43,85	9,56	12,87

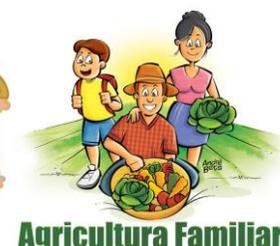
***AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR**



ALUNO VEGETARIANO
Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



Agricultura Familiar

ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO PARCIAL (3º,4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)**

SETEMBRO – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuelly (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5ºA); Eduardo (3ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo /
Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI: Isadora (1º) (FORNECER OUTRA FRUTA/SUCO EM SUBSTITUIÇÃO) / Gabriel (4ºA) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes* /
ALÉRGICOS A BETERRABA: Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 11/09/2023	3ª FEIRA – 12/09/2023	4ª FEIRA – 13/09/2023	5ª FEIRA – 14/09/2023	6ª FEIRA – 15/09/2023
Almoço 10:00H	ARROZ/MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE COM TOMATE E CENOURA/SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADO BATATA / SAL. BRÓCOLIS E COUVE-FLOR/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO DE TOMATE/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. COUVE FLOR E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA
Jantar 15:20H	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO / SAL. TOMATE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM CENOURA/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CENOURA E VAGEM/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ CANJIQUINHA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE LEGUMES/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	355,28	42,87	10,02	12,69
Média Semanal Tarde	354,88	41,58	9,74	13,58

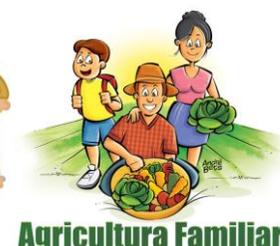
*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



ALUNO VEGETARIANO
Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.



Cátia Cibebe Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO PARCIAL (3º,4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)**

SETEMBRO – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuely (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5ºA); Eduardo (3ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo /
Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI: Isadora (1º) (FORNECER OUTRA FRUTA/SUCO EM SUBSTITUIÇÃO) / Gabriel (4ºA) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes*/
ALÉRGICOS A BETERRABA: Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 18/09/2023	3ª FEIRA – 19/09/2023	4ª FEIRA – 20/09/2023	5ª FEIRA – 21/09/2023	6ª FEIRA – 22/09/2023
Almoço 10:00H	ARROZ/ POLENTA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO / BOLINHO DE CARNE COM AVEIA/ SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO DE FRANGO* SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/OVO MEXIDO/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL COM BATATA /SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO
Jantar 15:20H	ARROZ/ LENTINHA/ MÚSCULO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO / ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM MANDIOCA SALSA/ SAL. CHUCHU E REPOLHO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/FEIJÃO/FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. BRÓCOLIS E VAGEM SOBREMESA: PERA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
Média Semanal Manhã	354,96	51,86	11,07	13,25
Média Semanal Tarde	355,69	42,68	10,69	12,87

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

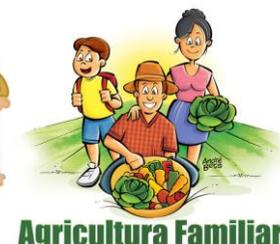


ALUNO VEGETARIANO
Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIDIANÓPOLIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO LIDIANÓPOLIS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO PARCIAL (3º,4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)**

SETEMBRO – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuely (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5ºA); Eduardo (3ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo /
Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI: Isadora (1º) (FORNECER OUTRA FRUTA/SUCO EM SUBSTITUIÇÃO) / Gabriel (4ºA) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes*/
ALÉRGICOS A BETERRABA: Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 25/09/2023	3ª FEIRA – 26/09/2023	4ª FEIRA – 27/09/2023	5ª FEIRA – 28/09/2023	6ª FEIRA – 29/09/2023
Almoço 10:00H	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 REFOGADO/ FAROFA DE LEGUMES/ SAL. REPOLHO E BETERRABA SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. PEPINO E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA*	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: MELÃO
Jantar 15:20H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM ERVILHA / 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 BRÓCOLIS E CENOURA SOBREMESA: BANANA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	353,69	43,55	10,54	13,02
Média Semanal Tarde	360,25	52,66	10,02	12,87

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



ALUNO VEGETARIANO

Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.



Cátia Cibebe 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



ALUNO VEGETARIANO

Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920