



Agricultura Familiar

ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO

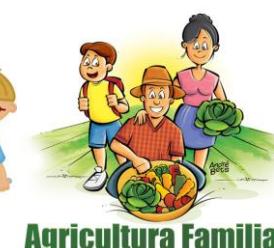
CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL: ALUNOS ENSINO PARCIAL (1º a 5º ANO) (06 – 11 ANOS)

DEZEMBRO – 2024

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 02/12/2024	3ª FEIRA – 03/12/2024	4ª FEIRA – 04/12/2024	5ª FEIRA – 05/12/2024	6ª FEIRA – 06/12/2024		
Jantar 15:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. TOMATE E COUVE SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA/ SAL. ABOBRINHA E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA* E TOMATE/ SUCO DE UVA INTEGRAL/ Bolo simples com cobertura de leite em pó SOBREMESA: MELANCIA		
			Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
			Média Semanal Tarde	356,25	43,02	9,56	13,57
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 09/12/2024	3ª FEIRA – 10/12/2024	4ª FEIRA – 11/12/2024	5ª FEIRA – 12/12/2024	6ª FEIRA – 13/12/2024		
Jantar 15:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E COUVE SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CENOURA E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA		
			Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
			Média Semanal Tarde	354,96	51,86	11,07	13,25
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 16/12/2024	3ª FEIRA – 17/12/2024	4ª FEIRA – 18/12/2024	5ª FEIRA – 19/12/2024	6ª FEIRA – 20/12/2024		
Jantar 15:00H	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. TOMATE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAÇÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR		
			Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
			Média Semanal Tarde	356,25	52,38	12,00	14,07

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





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

