



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 (1º a 5º ANO) (06 – 11 ANOS)

DEZEMBRO – 2024

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuely (3º); Eduardo (4ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo

Aluno Vegetariano: Isadora (2ºA) alérgica a UVA; Gabriel (5ºA) = adaptar por ovo ou peixe (CARNES) e Torta de legumes\*

Alunos alérgico a beterraba: Miguel (2º)

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										
Almoço 10:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. TOMATE E COUVE SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA/ SAL. ABOBRINHA E CENOURA/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>										
Jantar 15:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. TOMATE E COUVE SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA/ SAL. ABOBRINHA E CENOURA/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>										
	<table><tr><th>Composição Nutricional</th><th>Energia (Kcal)</th><th>Carb (g)</th><th>G.Total (g)</th><th>Prot(g)</th></tr><tr><td>Média Semanal Manhã/ Tarde</td><td>356,25</td><td>43,02</td><td>9,56</td><td>13,57</td></tr></table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Manhã/ Tarde	356,25	43,02	9,56	13,57
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Manhã/ Tarde	356,25	43,02	9,56	13,57											

\*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



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 (1º a 5º ANO) (06 – 11 ANOS)

DEZEMBRO – 2024

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuely (3º); Eduardo (4ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo

Aluno Vegetariano: Isadora (2ºA) alérgica a UVA; Gabriel (5ºA) = adaptar por ovo ou peixe (CARNES) e Torta de legumes\*

Alunos alérgico a beterraba: Miguel (2º)

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										
Almoço 10:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E COUVE SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	PÃO PIZZA (Pão fatiado com queijo* e tomate)/ <b>Bolo simples com cobertura de leite em pó</b> <b>SUCO DE UVA INTEGRAL</b>										
Jantar 15:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E COUVE SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	PÃO PIZZA (Pão fatiado com queijo* e tomate)/ <b>Bolo simples com cobertura de leite em pó</b> <b>SUCO DE UVA INTEGRAL</b>										
	*Para intolerantes: Substituir o queijo por carne ou ovo	<table><tr><th>Composição Nutricional</th><th>Energia (Kcal)</th><th>Carb (g)</th><th>G.Total (g)</th><th>Prot (g)</th></tr><tr><td>Média Semanal Manhã/ Tarde</td><td>354,96</td><td>51,86</td><td>11,07</td><td>13,25</td></tr></table>				Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)	Média Semanal Manhã/ Tarde	354,96	51,86	11,07	13,25
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)											
Média Semanal Manhã/ Tarde	354,96	51,86	11,07	13,25											

ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

\*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



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



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

**DEZEMBRO – 2024**

**Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose:** Emanuely (3º); Eduardo (4ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo

**Aluno Vegetariano:** Isadora (2ºA) alérgica a **UVA**; Gabriel (5ºA) = adaptar por ovo ou peixe (CARNES) e Torta de legumes\*

**Alunos alérgico a beterraba:** Miguel (2º)

20/12	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	
Almoço 10:00H	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. TOMATE E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	
Jantar 15:00H	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. TOMATE E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	
		Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
		Média Semanal Manhã/ Tarde	354,96	51,86	11,07	13,25

\*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





## 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