



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



Agricultura Familiar

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LIDIANÓPOLIS/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (1º a 5º ANO)
ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

MARÇO/2026

- Necessidades Alimentares Especiais:** Emanuely Fernandes (5ªA) – Int Lactose; Isadora C. da Silva (4ªA) – Vegetariana e uva; Wesley Camargo (3ªA) – Alergia a amendoim; Ana Vitoria Bento (2ªB) - Al. Leite e der; Maisa Vitória Santos Godoi (2ªB) - Int Lactose; Yasmin da M. Santos (2ªA) - - Int Lactose / LIZ LOREN (1º ANO) **ALER. LEITE E SOJA**

	2ª FEIRA - 02/03	3ª FEIRA - 03/03	4ª FEIRA - 04/03	5ª FEIRA - 05/03	6ª FEIRA - 06/03
Almoço 10:00H	ARROZ/POLENTA/ CARNE MOÍDA COM MOLHO DE TOMATE / SAL. PEPINO E REPOLHO/SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA /SAL. BETERRABA E ALFACE SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO /SAL. BRÓCOLIS E TOMATE SOBREMESA: LARANJA	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA* E TOMATE/ SUCO NATURAL DE ABACAXI SOBREMESA: MAÇÃ
Jantar 15:00H	ARROZ/POLENTA/ CARNE MOÍDA COM MOLHO DE TOMATE / SAL. PEPINO E REPOLHO/SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA /SAL. BETERRABA E ALFACE SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO /SAL. BRÓCOLIS E TOMATE SOBREMESA: LARANJA	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA* E TOMATE/ SUCO NATURAL DE ABACAXI SOBREMESA: MAÇÃ
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)
			55% a 65% do VET		10% a 15% do VET
	353 KCAL		50g	13g	10g
		57%	15%	25%	

Cátia Cibebe Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920

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

ALUNO VEGETARIANO
Sanduíches e tortas: substituir carnes por queijo.
Preparações diárias: substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou filé de peixe.



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



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LIDIANÓPOLIS/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (1º a 5º ANO)
ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

MARÇO/2026

Necessidades Alimentares Especiais: Emanuelyly Fernandes (5ªA) – Int Lactose; Isadora C. da Silva (4ªA) – Vegetariana e uva; Wesley Camargo (3ªA) – Alergia a amendoim; Ana Vitoria Bento (2ªB) - Al. Leite e der; Maisa Vítória Santos Godoi (2ªB) - Int Lactose; Yasmin da M. Santos (2ªA) - - Int Lactose / LIZ LOREN (1º ANO) ALER. LEITE E SOJA

	2ª FEIRA - 09/03	3ª FEIRA - 10/03	4ª FEIRA - 11/03	5ª FEIRA - 12/03	6ª FEIRA - 13/03	
Almoço 10:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. REPOLHO E CENOURA SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ PURÊ DE BATATA/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CHUCHU E COUVE/ SOBREMESA: MAÇÃ	TORTA DE LEGUMES, CARNE MOÍDA* E QUEIJO* (cenoura, tomate, milho e ervilha)/ SUCO NATURAL DE ACEROLA SOBREMESA: MAMÃO	
Jantar 15:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. REPOLHO E CENOURA SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ PURÊ DE BATATA/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CHUCHU E COUVE/ SOBREMESA: MAÇÃ	TORTA DE LEGUMES, CARNE MOÍDA* E QUEIJO* (cenoura, tomate, milho e ervilha)/ SUCO NATURAL DE ACEROLA SOBREMESA: MAMÃO	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
			55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	
	356 KCAL		43g	13g	9g	
		48%	15%	23%	LPD (g) 15% a 30% do VET	

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920

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

ALUNO VEGETARIANO
Sanduíches e tortas: substituir carnes por queijo.
Preparações diárias: substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou filé de peixe.



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



Agricultura Familiar

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LIDIANÓPOLIS/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (1º a 5º ANO)
ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

MARÇO/2026

Necessidades Alimentares Especiais: Emanuely Fernandes (5ºA) – Int Lactose; Isadora C. da Silva (4ºA) – Vegetariana e uva; Wesley Camargo (3ºA) – Alergia a amendoim; Ana Vitoria Bento (2ºB) - Al. Leite e der; Maisa Vitória Santos Godoi (2ºB) - Int Lactose; Yasmin da M. Santos (2ºA) - - Int Lactose / LIZ LOREN (1º ANO) ALER. LEITE E SOJA

	2ª FEIRA - 16/03	3ª FEIRA - 17/03	4ª FEIRA - 18/03	5ª FEIRA - 19/03	6ª FEIRA - 20/03		
Almoço 10:00H	ARROZ/ MACARRONADA COM MOLHO DE TOMATE/ CARNE MOÍDA REFOGADA/ SAL. PEPINO E BETERRABA/ SOBREMESA: PERA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA ASSADO/ SAL. COUVE E VAGEM/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. ALFACE E TOMATE SOBREMESA: LARANJA	Sanduche natural (pão fatiado, alface, tomate e frango desfiado* e requeijão* SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: MAÇÃ		
Jantar 15:00H	ARROZ/ MACARRONADA COM MOLHO DE TOMATE/ CARNE MOÍDA REFOGADA/ SAL. PEPINO E BETERRABA/ SOBREMESA: PERA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA ASSADO/ SAL. COUVE E VAGEM/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. ALFACE E TOMATE SOBREMESA: LARANJA	Sanduche natural (pão fatiado, alface, tomate e frango desfiado* e requeijão* SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: MAÇÃ		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET		15% a 30% do VET	
		355 KCAL	42g	12g	10g	47%	13%

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920

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

ALUNO VEGETARIANO
Sanduíches e tortas: substituir carnes por queijo.
Preparações diárias: substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou filé de peixe.



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



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LIDIANÓPOLIS/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (1º a 5º ANO)
ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

MARÇO/2026

Necessidades Alimentares Especiais: Emanuely Fernandes (5ºA) – Int Lactose; Isadora C. da Silva (4ºA) – Vegetariana e uva; Wesley Camargo (3ºA) – Alergia a amendoim; Ana Vitoria Bento (2ºB) - Al. Leite e der; Maisa Vitória Santos Godoi (2ºB) - Int Lactose; Yasmin da M. Santos (2ºA) - - Int Lactose / LIZ LOREN (1º ANO) ALER. LEITE E SOJA

	2ª FEIRA - 23/03	3ª FEIRA - 24/03	4ª FEIRA - 25/03	5ª FEIRA - 26/03	6ª FEIRA - 27/03
Almoço 10:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO (COM CENOURA E TOMATE)/ SAL. ALFACE E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ CANJIQUINHA/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO AO MOLHO COM BATATA/ SAL. BETERRABA E REPOLHO/ SOBREMESA: MANGA	ARROZ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. CENOURA E VAGEM/ SOBREMESA: MELANCIA	PÃO PIZZA (Pão fatiado com molho de tomate, queijo*, tomate fatiado e orégano)/ SUCO NATURAL DE ACEROLA SOBREMESA: MELÃO
Jantar 15:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO (COM CENOURA E TOMATE)/ SAL. ALFACE E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ CANJIQUINHA/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO AO MOLHO COM BATATA/ SAL. BETERRABA E REPOLHO/ SOBREMESA: MANGA	ARROZ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. CENOURA E VAGEM/ SOBREMESA: MELANCIA	PÃO PIZZA (Pão fatiado com molho de tomate, queijo*, tomate fatiado e orégano)/ SUCO NATURAL DE ACEROLA SOBREMESA: MELÃO
Composição nutricional (Média semanal)	354 KCAL	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
			52g	13g	11g
		59%	14%	28%	

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920

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

ALUNO VEGETARIANO
Sanduíches e tortas: substituir carnes por queijo.
Preparações diárias: substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou filé de peixe.



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



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LIDIANÓPOLIS/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (1º a 5º ANO)
ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

MARÇO/2026

Necessidades Alimentares Especiais: Emanuely Fernandes (5ªA) – Int Lactose; Isadora C. da Silva (4ªA) – Vegetariana e uva; Wesley Camargo (3ªA) – Alergia a amendoim; Ana Vitoria Bento (2ªB) - Al. Leite e der; Maisa Vitória Santos Godoi (2ªB) - Int Lactose; Yasmin da M. Santos (2ªA) - - Int Lactose / LIZ LOREN (1º ANO) ALER. LEITE E SOJA

	2ª FEIRA – 30/03	3ª FEIRA - 31/03	4ª FEIRA – 01/04	5ª FEIRA – 02/04	6ª FEIRA – 03/04
Almoço 10:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA DE ABOBRINHA/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO (Frango)/ SAL. BETERRABA E REPOLHO/ SOBREMESA: LARANJA	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA* E TOMATE/ SUCO NATURAL DE ABACAXI SOBREMESA: Bolo de chocolate com cobertura de leite em pó	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Jantar 15:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA DE ABOBRINHA/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO (Frango) / SAL. BETERRABA E REPOLHO/ SOBREMESA: LARANJA	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA* E TOMATE/ SUCO NATURAL DE ABACAXI SOBREMESA: Bolo de chocolate com cobertura de leite em pó	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
	355 KCAL	42g	12g	10g	
		47%	13%	25%	

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920

- Para vegetariano: sanduiche de queijo ou ovo;
- Para intolerantes a lactose: Massa do bolo sem leite; cobertura com leite de coco.

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

ALUNO VEGETARIANO
Sanduíches e tortas: substituir carnes por queijo.
Preparações diárias: substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou filé de peixe.