



ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (6 – 11 ANOS)

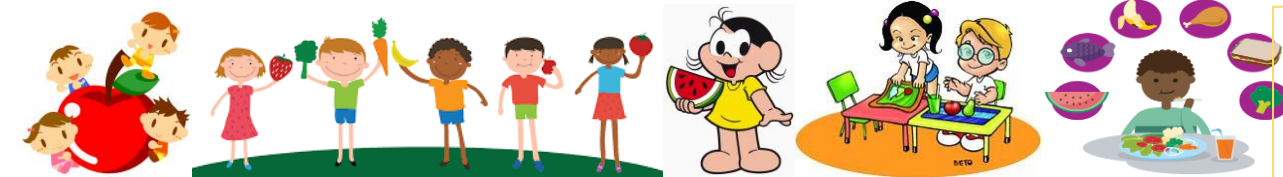
ABRIL – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 03/04/2023	3ª FEIRA – 04/04/2023	4ª FEIRA – 05/04/2023	5ª FEIRA – 06/04/2023	6ª FEIRA – 07/04/2023
Jantar 15H	ARROZ/ POLENTA/ CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. ALFACE E CHUCHU/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: BANANA	FERIADO

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Tarde	335,26	42,25	8,45	13,25

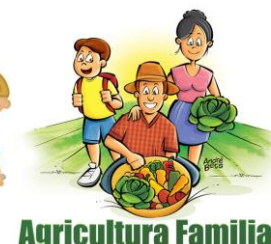
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 10/04/2023	3ª FEIRA – 11/04/2023	4ª FEIRA – 12/04/2023	5ª FEIRA – 13/04/2023	6ª FEIRA – 14/04/2023
Jantar 15H	ARROZ/ MANDIOCA COZIDA / CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E REPOLHO / SOBREMESA: PERA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ MACARRONADA PERNIL ASSADO / SAL. TOMATE E COUVE-FLOR/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA DOCE/ SAL. BRÓCOLIS E CHUCHU/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ CANJIQUINHA/ MÚSCULO AO MOLHO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Tarde	339,25	48,25	12,36	8,56



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

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



Agricultura Familiar



ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (6 – 11 ANOS)

ABRIL – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 17/04/2023	3ª FEIRA – 18/04/2023	4ª FEIRA – 19/04/2023	5ª FEIRA – 20/04/2023	6ª FEIRA – 21/04/2023
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/ FAROFA DE MILHO E ERVILHA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO/ SAL. REPOLHO E ABÓBORA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO/PERNIL ASSADO SAL. BRÓCOLIS E TOMATE SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ <i>FILÉ DE TILÁPIA ASSADO</i> / SAL. CHUCHU E VAGEM/ SOBREMESA: LARANJA	FERIADO

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Tarde	345,12	44,25	9,22	10,25

2ª FEIRA – 24/04/2023	3ª FEIRA – 25/04/2023	4ª FEIRA – 26/04/2023	5ª FEIRA – 27/04/2023	6ª FEIRA – 28/04/2023	2ª FEIRA – 24/04/2023
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO COM CENOURA / SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO/ACÉM ACEBOLADO / SAL. BETERRABA E VAGEM SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA DE LEGUMES (Farinha, abob., e cen.)/ SAL. REPOLHO E CENOURA/SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO / SAL. TOMATE E COUVE/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO PURÊ DE BATATA/ ACÉM PICADINHO/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/SOBREMESA: MELÃO

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Tarde	340,25	49,25	10,82	10,58



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

Cátia Cibele 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;
- 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


Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



RECEITA

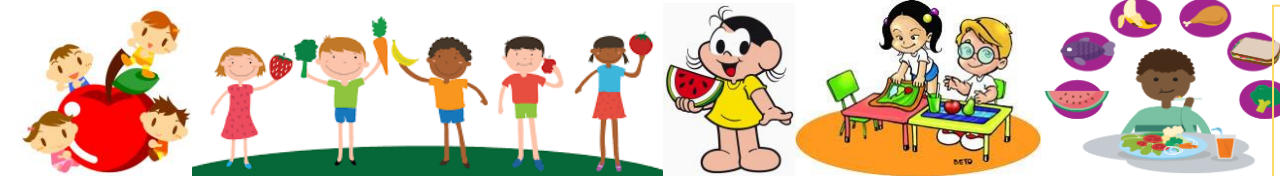
Filé de Peixe assado

Ingredientes

- 1/2 colher de chá de ervas finas
- 1/2 colher de chá de de orégano
- 1 colher de sopa de cheiro-verde
- Sal a gosto
- 1 kg de filé de tilápia

Modo de preparo

1. Em um recipiente, coloque a um fio de óleo, as ervas finas, o orégano, o cheiro-verde e o sal. Com uma colher, misture bem os ingredientes;
2. Em uma travessa, espalhe um pouco de óleo no fundo da assadeira ou no papel alumínio se preferir, coloque os pedaços de peixe.
3. Leve a um forno pré-aquecido a 180 graus por mais ou menos 25 minutos ou até dourar.



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



Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920