



**ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA**

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

**ABRIL – 2023**

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

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
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ POLENTA/ CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. ALFACE E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: <b>BANANA</b>	<b>FERIADO</b>
<b>Jantar 15:20H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/ FAROFA DE MILHO E ERVILHA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO/ SAL. REPOLHO E ABÓBORA SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/FEIJÃO/PERNIL ASSADO SAL. BRÓCOLIS E TOMATE SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. CHUCHU E VAGEM/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	335,26	42,25	8,45	13,25
<b>Média Semanal Tarde</b>	345,12	44,25	9,22	10,25

\*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 Cibele 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)**

**ABRIL – 2023**

**Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose:** Heloísa (2º); Emanuely (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5ºA); Maíra (3ºB); Eduardo (3ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo / **ALÉRGICOS Ovo:** Matheus (1º) / **Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI:** Isadora (1º) / Gabriel (4ºA) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes\*

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

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
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ MANDIOCA COZIDA / CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E REPOLHO / SOBREMESA: <b>PERA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ MACARRONADA PERNIL ASSADO / SAL. TOMATE E COUVE-FLOR/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA DOCE/ SAL. BRÓCOLIS E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ CANJIQUINHA/ MÚSCULO AO MOLHO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>
<b>Jantar 15:20H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO REFOGADO COM CENOURA / SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/FEIJÃO/ACÉM ACEBOLADO / SAL. BETERRABA E VAGEM SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA DE LEGUMES (Farinha, abobrinha, ervilha e cenoura)/ SAL. TOMATE E COUVE/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO PURÊ DE BATATA/ ACÉM PICADINHO SAL. BETERRABA E CHUCHU SOBREMESA: <b>MELÃO</b>

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	339,25	48,25	12,36	8,56
<b>Média Semanal Tarde</b>	340,25	49,25	10,82	10,58

\*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 Cibeles Semchechem**  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920



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



Agricultura Familiar

**ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA**  
**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:**  
**ALUNOS ENSINO PARCIAL (3º, 4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)**

**ABRIL – 2023**

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Heloísa (2º); Emanuely (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5º A); Maíra (3ºB); Eduardo (3ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo / **ALÉRGICOS Ovo:** Matheus (1º) / **Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI:** Isadora (1º) / Gabriel (4ºA) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes\*

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

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	
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/ FAROFA DE MILHO E ERVILHA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO/ SAL. REPOLHO E ABÓBORA SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/FEIJÃO/PERNIL ASSADO SAL. BRÓCOLIS E TOMATE SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ <i>FILÉ DE TILÁPIA ASSADO</i> / SAL. CHUCHU E VAGEM/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	<b>FERIADO</b>	
Jantar 15:20H	ARROZ/ POLENTA/ CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ <i>FILÉ DE TILÁPIA ASSADO</i> / SAL. ALFACE E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: <b>BANANA</b>		
	<b>Composição Nutricional</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>G.Total (g)</b>	<b>Prot(g)</b>
	<b>Média Semanal Manhã</b>		345,12	44,25	9,22	10,25
	<b>Média Semanal Tarde</b>		335,26	42,25	8,45	13,25

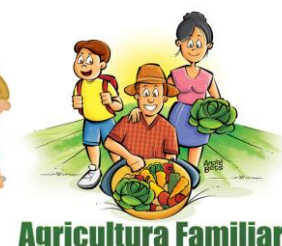
\*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



**ALUNO VEGETARIANO**

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

**Cátia Cibele 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)**

**ABRIL – 2023**

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

Refeição e Horário	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
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO COM CENOURA / SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/FEIJÃO/ACÉM ACEBOLADO / SAL. BETERRABA E VAGEM SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA DE LEGUMES (Farinha, abob., e cen.)/ SAL. REPOLHO E CENOURA/SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO / SAL. TOMATE E COUVE/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO PURÊ DE BATATA/ ACÉM PICADINHO/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/SOBREMESA: <b>MELÃO</b>
<b>Jantar 15:20H</b>	ARROZ/ MANDIOCA COZIDA / CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E REPOLHO / SOBREMESA: <b>PERA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ MACARRONADA PERNIL ASSADO / SAL. TOMATE E COUVE-FLOR/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECORA ASSADA COM BATATA DOCE/ SAL. BRÓCOLIS E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ CANJIQUINHA/ MÚSCULO AO MOLHO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	340,25	49,25	10,82	10,58
<b>Média Semanal Tarde</b>	339,25	48,25	12,36	8,56

**\*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 Cibele 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



#### 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