



ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (6 – 11 ANOS)

FEVEREIRO – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 06/02/2023	3ª FEIRA – 07/02/2023	4ª FEIRA – 08/02/2023	5ª FEIRA – 09/02/2023	6ª FEIRA – 10/02/2023
Jantar 15H	MACARRONADA/ CARNE MOÍDA SAL. REPOLHO E PEPINO/ BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CHUCHU E BRÓCOLIS/ MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. COUVE E TOMATE/ MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADO/ SAL. VAGEM E CENOURA/ LARANJA	POLENTA/ MÚSCULO AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ MELANCIA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Tarde	339,02	46,03	9,58	10,74

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 13/02/2023	3ª FEIRA – 14/02/2023	4ª FEIRA – 15/02/2023	5ª FEIRA – 16/02/2023	6ª FEIRA – 17/02/2023
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. ALFACE E PEPINO/ MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA/ SAL. CHUCHU E CENOURA/ LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. COUVE E CHUCHU/ MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADO / SAL. DE TOMATE E COUVE/ MELANCIA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Tarde	345,50	45,25	12,02	11,26



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

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (6 – 11 ANOS)

FEVEREIRO – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 20/02/2023	3ª FEIRA – 21/02/2023	4ª FEIRA – 22/02/2023	5ª FEIRA – 23/02/2023	6ª FEIRA – 24/02/2023
Jantar 15H	RECESSO	CARNAVAL	QUARTA-FEIRA DE CINZAS	ARROZ/ FEIJÃO / PERNIL ASSADO/ SAL. PEPINO E TOMATE/ LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO REFOGADO / SAL. DE TOMATE E COUVE/ MAÇÃ

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Tarde	335,36	51,02	10,02	11,36

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 27/02/2023	3ª FEIRA – 28/02/2023	4ª FEIRA – 01/03/2023	5ª FEIRA – 02/03/2023	6ª FEIRA – 03/03/2023
Jantar 15H	MACARRONADA CARNE MOÍDA*/ SAL. ALFACE E REPOLHO / MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA DE LEGUMES (Farinha, abobrinha, ervilha e cenoura)/ SAL. TOMATE E COUVE/ MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. ALFACE E CHUCHU/ LARANJA	POLENTA/ MÚSCULO AO MOLHO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ BANANA	ARROZ/FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. BRÓCOLIS E TOMATE MELANCIA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Tarde	325,02	53,04	8,25	9,45



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



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;
- 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).



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



Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920