



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

FEVEREIRO – 2023

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

| 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 |
|--------------------|--|---|--|---|---|
| Almoço 10H | ARROZ/ FEIJÃO OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA | ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: MAÇÃ | ARROZ/FEIJÃO/PERNIL ASSADO SAL. BRÓCOLIS E TOMATE SOBREMESA: MAMÃO | ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO/ SAL. REPOLHO E BETERRABA SOBREMESA: BANANA | ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA |
| Jantar 15H | ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA SAL. REPOLHO E PEPINO/ BANANA | ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM BATATA/ SAL. ALFACE E CHUCHU/ LARANJA | ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. COUVE E CENOURA/ MAMÃO | ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO/ SAL. VAGEM E TOMATE/ MAÇÃ | ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ MELANCIA |

| Composição Nutricional | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) |
|------------------------|----------------|----------|-------------|---------|
| Média Semanal Manhã | 330,25 | 41,26 | 9,25 | 12,22 |
| Média Semanal Tarde | 326,36 | 48,58 | 9,96 | 8,36 |



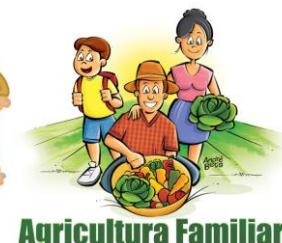
*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR

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



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

FEVEREIRO – 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 – 13/02/2023 | 3ª FEIRA – 14/02/2023 | 4ª FEIRA – 15/02/2023 | 5ª FEIRA – 16/02/2023 | 6ª FEIRA – 17/02/2023 | | |
|--------------------|---|--|--|---|---|--------------------|----------------|
| Almoço 10H | ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E REPOLHO / MELANCIA | ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/SAL. ALFACE E PEPINO/ MAÇÃ | ARROZ/FEIJÃO/ACÉM ACEBOLADO/ SAL. TOMATE E BRÓCOLIS/ MAMÃO | ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. ALFACE E CHUCHU/ LARANJA | ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO AO MOLHO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ BANANA | | |
| Jantar 15H | ARROZ/ FEIJÃO PERNIL ASSADO SAL. TOMATE E PEPINO SOBREMESA: MAÇÃ | ARROZ/ FEIJÃO PEITO DE FRANGO REFOGADO/ SAL. BETERRABA E CENOURA SOBREMESA: LARANJA | ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E COUVE/ BANANA | ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA DE LEGUMES (Farinha, abobrinha, ervilha e cenoura)/ SAL. TOMATE E VAGEM/ MAMÃO | ARROZ/ FEIJÃO PURÊ DE BATATA/ CARNE MOÍDA SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: MELANCIA | | |
| | | | Composição Nutricional | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) |
| | | | Média Semanal Manhã | 345,56 | 50,25 | 10,66 | 8,58 |
| | | | Média Semanal Tarde | 333,35 | 51,86 | 9,90 | 11,47 |



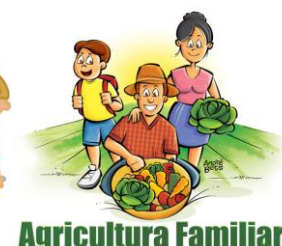
*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR

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



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

FEVEREIRO – 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 – 20/02/2023 | 3ª FEIRA – 21/02/2023 | 4ª FEIRA – 22/02/2023 | 5ª FEIRA – 23/02/2023 | 6ª FEIRA – 24/02/2023 | | |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|--|---|--------------------|----------------|
| Almoço 10H | RECESSO | CARNAVAL | QUARTA-FEIRA DE CINZAS | ARROZ/ MACARRONADA CARNE MOÍDA SAL: ALFACE E REPOLHO SOBREMESA: MELANCIA | ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO REFOGADO / SAL. DE TOMATE E COUVE/ MELANCIA | | |
| Jantar 15H | | | | ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ MAMÃO | ARROZ/ FEIJÃO / PERNIL ASSADO/ SAL. PEPINO E TOMATE/ LARANJA | | |
| | | | Composição Nutricional | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) |
| | | | Média Semanal Manhã | 348,88 | 53,88 | 8,88 | 9,74 |
| | | | Média Semanal Tarde | 357,69 | 50,25 | 9,56 | 10,97 |



*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 (3º, 4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)

FEVEREIRO – 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 – 27/02/2023 | 3ª FEIRA – 28/02/2023 | 4ª FEIRA – 01/03/2023 | 5ª FEIRA – 02/03/2023 | 6ª FEIRA – 03/03/2023 |
|--------------------|--|--|--|---|--|
| Almoço 10H | ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA SAL. REPOLHO E PEPINO/ BANANA | ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM BATATA/ SAL. ALFACE E CHUCHU/ MAÇÃ | ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. COUVE E CENOURA/ MAMÃO | ARROZ/ FEIJÃO / QUIBE ASSADO SAL. REPOLHO E BETERRABA LARANJA | ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ MELANCIA |
| Jantar 15H | ARROZ/FEIJÃO OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA SAL. ALFACE E PEPINO SOBREMESA: MELANCIA | ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: MAÇÃ | ARROZ/FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. BRÓCOLIS E TOMATE SOBREMESA: MAMÃO | ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO/ SAL. VAGEM E TOMATE/SOBREMESA: BANANA | ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA |

| Composição Nutricional | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) |
|------------------------|----------------|----------|-------------|---------|
| Média Semanal Manhã | 328,25 | 47,56 | 12,54 | 11,11 |
| Média Semanal Tarde | 345 | 53,23 | 12,36 | 12,89 |



*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;
- 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

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