



Agricultura Familiar

ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO PARCIAL (06 – 11 ANOS)

JUNHO – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 05/06/2023	3ª FEIRA – 06/06/2023	4ª FEIRA – 07/06/2023	5ª FEIRA – 08/06/2023	6ª FEIRA – 09/06/2023	
Jantar 15:00H	ARROZ/ <u>CANJQUINHA</u> / CARNE MOÍDA AO MOLHO / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM <u>BATATA DOCE</u> / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ MACARRONADA/ MÚSCULO AO MOLHO/ <u>MILHO COZIDO</u> / SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	FERIADO	FERIADO	
	Composição Nutricional		Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
	Média Semanal Tarde		330,26	48,54	11,85	9,56
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 12/06/2023	3ª FEIRA – 13/06/2023	4ª FEIRA – 14/06/2023	5ª FEIRA – 15/06/2023	6ª FEIRA – 16/06/2023	
Jantar 15:00H	ARROZ/ <u>TUTU DE FEIJÃO</u> (feijão, ovo, far. mand, pimentão e couve)/ <u>ACÉM</u> / SAL. TOMATE E CENOURA/ SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/ FEIJÃO/ <u>CREME DE MILHO</u> / PEITO DE FRANGO / SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: SAGU COM SUCO DE UVA INTEGRAL	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO/ <u>BATATA DOCE ASSADA</u> SAL. CENOURA E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO / <u>ACÉM ACEBOLADO</u> / <u>MILHO REFOGADO</u> SAL. COUVE FLOR E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO	
	Composição Nutricional		Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
	Média Semanal Tarde		345,86	43,85	9,56	12,87

*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



Agricultura Familiar

ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO PARCIAL (06 – 11 ANOS)

JUNHO – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 19/06/2023	3ª FEIRA – 20/06/2023	4ª FEIRA – 21/06/2023	5ª FEIRA – 22/06/2023	6ª FEIRA – 23/06/2023										
Jantar 15:00H	ARROZ/ MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ MILHO COZIDO/ SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/ FEIJÃO/ <u>CREME DE MILHO/ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: UVA</u>	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO/ FAROFA DE COUVE COM OVO/ SAL. DE TOMATE/ SOBREMESA: SAGU COM SUCO DE UVA INTEGRAL*	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL/SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: BOLO DE MILHO										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Composição Nutricional</th> <th>Energia (Kcal)</th> <th>Carb (g)</th> <th>G.Total (g)</th> <th>Prot(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>340,86</td> <td>49,88</td> <td>12,69</td> <td>10,57</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Tarde	340,86	49,88	12,69	10,57
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Tarde	340,86	49,88	12,69	10,57											
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 26/06/2023	3ª FEIRA – 27/06/2023	4ª FEIRA – 28/06/2023	5ª FEIRA – 29/06/2023	6ª FEIRA – 30/06/2023										
Jantar 15:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO COM CENOURA / SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE / SAL. BRÓCOLIS E ABOBRINHA/ SOBREMESA: MORANGO	AULA EXTRA CURRICULAR NOTURNO COM A FAMÍLIA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO SAL. PEPINO E TOMATE SOBREMESA: PAÇOCA CASEIRA SAUDÁVEL*	ARROZ/ CARNE MOÍDA AO MOLHO / <u>BOLO DE MILHO SALG./ SAL. COUVE E CENOURA</u> SOBREMESA: UVA										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Composição Nutricional</th> <th>Energia (Kcal)</th> <th>Carb (g)</th> <th>G.Total (g)</th> <th>Prot(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>339,25</td> <td>43,36</td> <td>8,46</td> <td>12,86</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Tarde	339,25	43,36	8,46	12,86
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Tarde	339,25	43,36	8,46	12,86											

*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



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



ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO PARCIAL (06 – 11 ANOS)**

JULHO – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 03/07/2023	3ª FEIRA – 04/07/2023	4ª FEIRA – 05/07/2023	5ª FEIRA – 06/07/2023	6ª FEIRA – 07/07/2023										
Jantar 15:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE OVOS/ ACÉM PICADINHO / SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO / SAL. CENOURA E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ MACARRONADA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/SAL. REPOLHO E CENOURA/SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. BETERRABA E COUVE FLOR/ SOBREMESA: LARANJA	RECESSO ESCOLAR										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Composição Nutricional</th> <th>Energia (Kcal)</th> <th>Carb (g)</th> <th>G.Total (g)</th> <th>Prot(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>331,29</td> <td>49,66</td> <td>11,58</td> <td>10,56</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Tarde	331,29	49,66	11,58	10,56
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Tarde	331,29	49,66	11,58	10,56											

***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 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 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 Cibebe Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



Agricultura Familiar



RECEITAS SALGADAS:

PAMONHA SALGADA COM QUEIJO DE FORNO

INGREDIENTES

- 6 espigas de milho médias (17 a 19) centímetros ou (540 g)
- 2 ovos (102 g)
- 2 xícaras (chá) de queijo ralado (228 g)
- 2 dentes de alho amassados (6 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 3 colheres (sopa) de manteiga (39 g)
- 1 colher (sopa) de óleo (12 g)
- 1 xícara (chá) de salsa (60 g)



MODO DE PREPARO

Retire os grãos da espiga de milho e bata no liquidificador. Transfira para uma tigela, junte os ovos, a manteiga, a salsa, o sal e misture bem. Reserve. Doure o alho em uma colher de óleo e junte à mistura. Disponha a massa numa assadeira untada e polvilhada. Salpique o queijo. Leve para assar em forno médio (180 °c), preaquecido aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

CREME/MINGAU DE MILHO

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de leite
- 1 milho cozido ou 100g
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 dente de alho picado



AGRICULTURA FAMILIAR

*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÃO



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



½ cebola ralada
Sal (à gosto).

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador adicione o leite, o milho cozido e bata usando a tecla pulsar, se necessário ajude com uma colher, batata bem até formar um creme e reserve. Em uma panela adicione 1 colher (sopa) de azeite, 1 dente de alho picado, ½ cebola ralada e refogue por 1 minutos. Adicione o creme de milho batido, tempere com sal e misture bem. Cozinhe até começar a levantar fervura, finalize com salsinha picada.

RECEITAS DOCES SEM AÇÚCAR:

PAÇOCA

1 xícara de amendoim torrado sem casca
½ xícara de uva passa branca
Aveia em flocos finos se necessário para dar liga
Manteiga se necessário para dar liga



Bater o amendoim sozinho no processador até triturar. Em seguida adicionar as uvas passas e triturar novamente. Verificar a consistência e se necessário adicionar manteiga e aveia para dar liga até dar o ponto de amassar e cortar. Pode ser enrolado também.

BOLO DE MILHO ADOÇADO COM UVA PASSA HIDRATADA

INGREDIENTES

1/2 xícara de milho em grãos
1/2 xícara de flocão de milho ou farinha de milho bijú ou fubá
1/2 xícara de uvas passas brancas hidratadas
1/2 xícara leite de coco ou leite de vaca
1/4 xícara de óleo

*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



2 ovos

1 colher de sopa de fermento.

MODO DE PREPARO

Bata o flocão até virar uma farinha

Acrescente os demais ingredientes e bata por 3 minutos

Acrescente o fermento e bata rapidamente

Unte uma forma óleo ou manteiga e polvilhe fubá

Derrame a mistura e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por 20 minutos ou até dourar.

DOCE DE BANANA

INGREDIENTES

5 unidades de Banana

Cravo e Canela em rama a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as bananas com pouquíssima água, coloque este conteúdo na panela junto com o cravo e a canela, mexa bem até o ponto de doce. Da mesma forma pode-se fazer com o mamão ou ainda misturar as frutas.

*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