



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

JUNHO – 2023

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

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
Almoço 10:00H	ARROZ/ CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA AO MOLHO / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ MACARRONADA/ MÚSCULO AO MOLHO/MILHO COZIDO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	FERIADO	FERIADO
Jantar 15:20H	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/MILHO COZIDO/ SAL. REPOLHO E CENOURA SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. PEPINO E TOMATE SOBREMESA: BANANA		

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	329,56	48,25	12,11	8,25
Média Semanal Tarde	330,26	48,54	11,85	9,56

*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



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

JUNHO – 2023

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

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
Almoço 10:00H	ARROZ/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ <u>CREME DE MILHO</u> / PEITO DE FRANGO / SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/SAL. CENOURA E ALFACE/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO /ACÉM ACEBOLADO/ SAL. COUVE FLOR E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO
Jantar 15:20H	ARROZ/ <u>TUTU DE FEIJÃO</u> (feijão, ovo, far. mand, pimentão e couve)/ ACÉM / SAL. TOMATE E CENOURA/ SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE ASSADO COM AVEIA/ SAL. CHUCHU E TOMATE/ SOBREMESA: <u>SAGU COM SUCO DE UVA INTEGRAL</u>	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO/ <u>BATATA DOCE ASSADA</u> SAL. CENOURA E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ MACARRONADA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/SAL. REPOLHO E ABÓBORA/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ <u>MILHO REFOGADO</u> /CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	356,25	43,02	9,56	13,57
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 MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

JUNHO – 2023

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

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
Almoço 10:00H	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/OMELETE ASSADO C/ TOMATE E CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO/ SOBREMESA: BANANA	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: MAMÃO
Jantar 15:20H	ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. CENOURA E PEPINO /SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ <u>CREME DE MILHO</u> /ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: UVA*	ARROZ/FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / MILHO COZIDO/ SAL. COUVE FLOR E VAGEM/ SOBREMESA: BOLO DE MILHO

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	335,69	50,26	11,56	12,58
Média Semanal Tarde	340,86	49,88	12,69	10,57

*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)

JUNHO – 2023

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

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
Almoço 10:00H	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	ARROZ/ CARNE MOÍDA AO MOLHO / <u>BOLO DE MILHO SALG.</u> / SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO SAL. PEPINO E TOMATE SOBREMESA: PAÇOCA CASEIRA SAUDÁVEL*	AULA EXTRA CURRICULAR NOTURNO COM A FAMÍLIA
Jantar 15:20H	ARROZ/ <u>BOLO DE MILHO SALG.</u> / CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E REPOLHO / SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO AO MOLHO / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM <u>BATATA DOCE</u> / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. BETERRABA E ABÓBORA/ SOBREMESA: PAÇOCA CASEIRA SAUDÁVEL*	

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	335,68	43,25	8,52	12,56
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

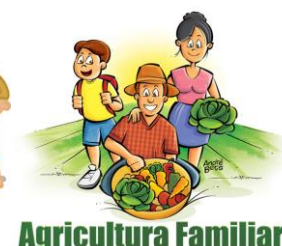
Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.



Cátia 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)**

JULHO – 2023

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

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
Almoço 10:00H	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/ CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO	RECESSO ESCOLAR
Jantar 15:20H	ARROZ/ CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO /PEITO DE FRANGO REFOGADO/ SAL. COUVE E ABÓBORA / SOBREMESA: UVA	ARROZ/FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO/SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. BETERRABA E COUVE FLOR/ SOBREMESA: LARANJA	

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	320,69	50,26	11,58	12,87
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 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 Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



RECEITAS JUNINAS

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.

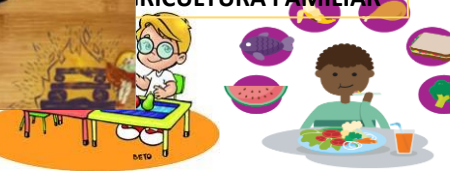
CREME/MINGAU DE MILHO

INGREDIENTES

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



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

*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÃO



1 dente de alho picado
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

*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



1/4 xícara de óleo

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 Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920