



**ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO**

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (6 – 11 ANOS)**

**MARÇO – 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
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/FEIJÃO/PERNIL ASSADO SAL. BRÓCOLIS E TOMATE SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO/ SAL. REPOLHO E BETERRABA SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: <b>LARANJA</b>

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Tarde</b>	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
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO PERNIL ASSADO/ MANDIOCA COZIDA SAL. TOMATE E PEPINO SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO PEITO DE FRANGO REFOGADO/ SAL. BETERRABA E CENOURA SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E COUVE/ <b>BANANA E ABACATE</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA DE LEGUMES (Farinha, abobrinha, ervilha e cenoura)/ SAL. TOMATE E VAGEM/ <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO PURÊ DE BATATA/ CARNE MOÍDA SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Tarde</b>	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)**

**MARÇO– 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	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM CENOURA/ SAL. REPOLHO E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. TOMATE E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM ACEBOLADO/ SAL. COUVE-FLORES E VAGEM/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO / PERNIL ASSADO/ SAL. PEPINO E TOMATE/ <b>LARANJA</b>

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Tarde</b>	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	ARROZ/FEIJÃO OVO MEXIDO SAL. ALFACE E TOMATE SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA/ SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CHUCHU E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ MACARRONADA CARNE MOÍDA SAL: ALFACE E REPOLHO SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO REFOGADO / SAL. DE TOMATE E COUVE/ <b>BANANA e ABACATE</b>

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Tarde</b>	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