



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 INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS) / ALUNOS ENSINO INTEGRAL PARCIAL (3º, 4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)

MARÇO – 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 – 06/03/2023	3ª FEIRA – 07/03/2023	4ª FEIRA – 08/03/2023	5ª FEIRA – 09/03/2023	6ª FEIRA – 10/03/2023
Café da manhã 08H	Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolo de Fubá e Chá de erva doce	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * Suco de Maracujá	Café da manhã: Torta de legumes (cen., abob., milho e tomate) e Leite ou Leite de soja com cacau e abacate	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo* Suco de uva integral*
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
Lanche 12H	12H – FRUTA: Mamão	12H – FRUTA: BANANA E ABACATE*	12H – PIPOCA E CHÁ CAMOMILA	12H – FRUTA: MELANCIA	12H – FRUTA: BANANA
Jantar 15H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA SAL. REPOLHO E ABÓBORA/ 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 Integral	1054,87	159,39	32,27	37,92



*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 INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS) / ALUNOS ENSINO INTEGRAL PARCIAL (3º, 4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)

MARÇO – 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 – 13/03/2023	3ª FEIRA – 14/03/2023	4ª FEIRA – 15/03/2023	5ª FEIRA – 16/03/2023	6ª FEIRA – 17/03/2023										
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolo de Fubá e Chá de erva doce	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Suco de Maracujá	Café da manhã: Torta de legumes (cen., abob., milho e tomate) e Leite ou Leite de soja com cacau e abacate	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo* e Suco de uva integral*										
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 COUVE-FLOR/ MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. ALFACE E CHUCHU/LARANJA	ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO AO MOLHO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ BANANA										
Lanche 12H	12H – FRUTA: Mamão	12H – FRUTA: BANANA	12H – BOLO DE CENOURA E CHÁ MATE	12H – FRUTA: MELANCIA	12H – FRUTA: BANANA										
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO PERNIL ASSADO/ MANDIOCA COZIDA 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 E ABACATE	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										
	<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 Integral</td> <td>1123,47</td> <td>159,37</td> <td>32,27</td> <td>37,92</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Integral	1123,47	159,37	32,27	37,92
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Integral	1123,47	159,37	32,27	37,92											



*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 INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS) / ALUNOS ENSINO INTEGRAL PARCIAL (3º, 4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)

MARÇO – 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 – 20/03/2023	3ª FEIRA – 21/03/2023	4ª FEIRA – 22/03/2023	5ª FEIRA – 23/03/2023	6ª FEIRA – 24/03/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolo de Fubá e Chá de erva doce	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Suco de Maracujá	Café da manhã: Torta de legumes (cen., abob., milho e tomate) e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo* e Suco de uva integral*
Almoço 10H	ARROZ/FEIJÃO OVO MEXIDO SAL. ALFACE E TOMATE SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA/ SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CHUCHU E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ MACARRONADA CARNE MOÍDA SAL: ALFACE E REPOLHO SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO REFOGADO / SAL. DE TOMATE E COUVE/ BANANA e ABACATE
Lanche 12H	12H – PIPOCA E CHÁ CAMOMILA	12H – FRUTA: MELANCIA	12H – FRUTA: BANANA E ABACATE	12H – FRUTA : MAÇÃ	12H – FRUTA: MAMÃO
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM CENOURA/ SAL. REPOLHO E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. TOMATE E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM ACEBOLADO/ SAL. COUVE-FLORES E VAGEM/ SOBREMESA: MELÃO	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 Integral	1085,36	156,39	31,25	33,58



*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 INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS) / ALUNOS ENSINO INTEGRAL PARCIAL (3º, 4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)

MARÇO – 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 – 27/03/2023	3ª FEIRA – 28/03/2023	4ª FEIRA – 29/03/2023	5ª FEIRA – 30/03/2023	6ª FEIRA – 31/03/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga *e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolo de Fubá e Chá de erva doce	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Suco de acerola	Café da manhã: Torta de legumes (cen., abob., milho e tomate) e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo* e Suco de uva integral*
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
Lanche 12H	12H – FRUTA: Mamão	12H – FRUTA: BANANA	12H – PIPOCA E CHÁ CAMOMILA	12H – FRUTA: MELANCIA	12H – FRUTA: BANANA
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 SOBRECORA ASSADA SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Integral	1054,87	159,39	32,27	37,92



*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 Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920