

ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (6 – 11 ANOS)

OUTUBRO – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 02/10/2023	3ª FEIRA – 03/10/2023	4ª FEIRA – 04/10/2023	5ª FEIRA – 05/10/2023	6ª FEIRA – 06/10/2023	
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM ERVILHA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. ALFACE E CENOURA SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/FEIJÃO/QUIBE ASSADO SAL. CHUCHU E BETERRABA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ FAROFA DE LEGUMES/ SAL. REPOLHO E BETERRABA SOBREMESA: MELANCIA	TORTA DE FRANGO COM (LEGUMES P/ VEG. CEN., ABOB., MILHO E TOMATE) SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: BANANA	
	Composição Nutricional		Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
	Média Semanal Tarde		356,25	43,02	9,56	13,57

Cardápio Especial - “Semana da Criança”

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 09/10/2023	3ª FEIRA – 10/10/2023	4ª FEIRA – 11/10/2023	5ª FEIRA – 12/10/2023	6ª FEIRA – 13/10/2023	
Jantar 15H	Hamburguer (Pão caseiro, hamburguer caseiro assado (carne ou lentilha), requeijão*, alface e tomate)/ Suco natural de acerola SOBREMESA: Geladinho Saudável com Frutas	PIZZA (Massa de liquidificador, molho de tomate caseiro, mussarela*, tomate e orégano)/ Suco de uva integral / SOBREMESA: Flan de Morango Nutritivo	ESTUDO E PLANEJAMENTO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	
	Composição Nutricional		Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
	Média Semanal Tarde		356,25	43,02	9,56	13,57

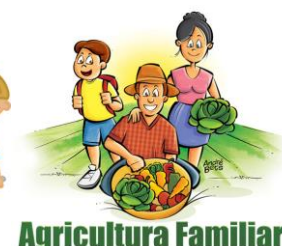
*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



Cátia Cibeles 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 PARCIAL (6 – 11 ANOS)

OUTUBRO – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 16/10/2023	3ª FEIRA – 17/10/2023	4ª FEIRA – 18/10/2023	5ª FEIRA – 19/10/2023	6ª FEIRA – 20/10/2023										
Jantar 15H	ARROZ/CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE COM TOMATE E CENOURA/SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADO BATATA / SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM MANDIOCA SALSA/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: MANGA										
	<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>350,26</td> <td>42,96</td> <td>9,85</td> <td>13,68</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Tarde	350,26	42,96	9,85	13,68
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Tarde	350,26	42,96	9,85	13,68											
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 23/10/2023	3ª FEIRA – 24/10/2023	4ª FEIRA – 25/10/2023	5ª FEIRA – 26/10/2023	6ª FEIRA – 27/10/2023										
Jantar 15H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO / MÚSCULO COM CENOURA / SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO DE FRANGO* SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL COM BATATA /SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: BANANA	PÃO FRANCES COM CARNE MOÍDA E TOMATE/ SUCO NATURAL DE ACEROLA SOBREMESA: MAMÃO										
	<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>350,25</td> <td>51,26</td> <td>9,87</td> <td>12,96</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)	Média Semanal Tarde	350,25	51,26	9,87	12,96
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)											
Média Semanal Tarde	350,25	51,26	9,87	12,96											

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



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 DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (6 – 11 ANOS)

OUTUBRO – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 30/10/2023	3ª FEIRA – 31/10/2023	4ª FEIRA – 01/11/2023	5ª FEIRA – 02/11/2023	6ª FEIRA – 03/11/2023										
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. PEPINO E CHUCHU/ SOBREMESA: MAÇÃ	Sanduche natural (Pão francês, alface, tomate e frango desfiado) SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: MELANCIA	FERIADO	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>356,22</td> <td>51,77</td> <td>11,25</td> <td>12,36</td> </tr> </tbody> </table>				Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Tarde	356,22	51,77	11,25	12,36	
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Tarde	356,22	51,77	11,25	12,36											

*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 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

