



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

OUTUBRO – 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 – 02/10/2023	3ª FEIRA – 03/10/2023	4ª FEIRA – 04/10/2023	5ª FEIRA – 05/10/2023	6ª FEIRA – 06/10/2023
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. REPOLHO E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: LARANJA	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	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / SAL. PEPINO E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA*	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: MELÃO
Jantar 15:20H	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/ PERNIL ASSADO COM BATATA / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: ABACAXI*	ARROZ/ MACARRONADA/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. ABOBRINHA E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE BRÓCOLIS E CENOURA SOBREMESA: BANANA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	355,28	42,87	10,02	12,69
Média Semanal Tarde	354,88	41,58	9,74	13,58

***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 Cibebe 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)**

OUTUBRO – 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 – 09/10/2023	3ª FEIRA – 10/10/2023	4ª FEIRA – 11/10/2023	5ª FEIRA – 12/10/2023	6ª FEIRA – 13/10/2023	
Cardápio Especial - "Semana da Criança"						
Almoço 10H	Hamburguer (Pão caseiro, hamburguer caseiro assado (carne ou lentilha), requeijão*, alface e tomate)/ Suco natural de acerola /SOBREMESA: Geladinho Saudável com Frutas (Picolé colorido)	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	
Jantar 15:20H	PIZZA (Massa de liquidificador, molho de tomate caseiro, mussarela*, tomate e orégano)/ Suco de uva integral / SOBREMESA: : Flan de Morango Nutritivo	Hamburguer (Pão caseiro, hamburguer caseiro assado (carne ou lentilha), requeijão*, alface e tomate)/ Suco natural de acerola /SOBREMESA: Geladinho Saudável com Frutas (Picolé colorido)				
		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

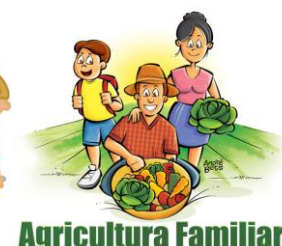


ALUNO VEGETARIANO

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



Cátia 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)**

OUTUBRO – 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 – 16/10/2023	3ª FEIRA – 17/10/2023	4ª FEIRA – 18/10/2023	5ª FEIRA – 19/10/2023	6ª FEIRA – 20/10/2023
Almoço 10H	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/ PERNIL ASSADO/ SAL. COUVE FLOR E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA
Jantar 15:20H	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO COM PIMENTÃO / SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM MANDIOCA SALSA/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: MANGA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CENOURA E VAGEM/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE LEGUMES/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA

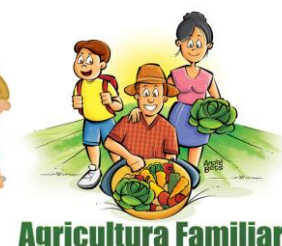
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
Média Semanal Manhã	354,96	51,86	11,07	13,25

*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



	Média Semanal Tarde	355,69	42,68	10,69	12,87
--	----------------------------	--------	-------	-------	-------

ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

OUTUBRO – 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 – 23/10/2023	3ª FEIRA – 24/10/2023	4ª FEIRA – 25/10/2023	5ª FEIRA – 26/10/2023	6ª FEIRA – 27/10/2023
Almoço 10H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO / MÚSCULO COM CENOURA / SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFÉ NUTRITIVO DE FRANGO* SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/OVO MEXIDO/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL COM BATATA /SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO
Jantar 15:20H	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO / ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM CENOURA/ SAL. CHUCHU E REPOLHO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. BRÓCOLIS E VAGEM SOBREMESA: UVA

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



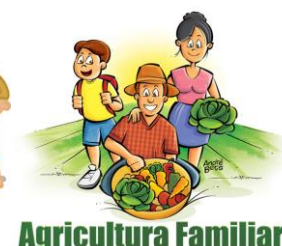
ALUNO VEGETARIANO
Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.



Cátia Cibebe Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



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



Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	353,69	43,55	10,54	13,02
Média Semanal Tarde	360,25	52,66	10,02	12,87

ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

OUTUBRO – 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 – 30/10/2023	3ª FEIRA – 31/10/2023	4ª FEIRA – 01/11/2023	5ª FEIRA – 02/11/2023	6ª FEIRA – 03/11/2023
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/QUIBE ASSADO SAL. ALFACE E BETERRABA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. REPOLHO E COUVE/ SOBREMESA: MELANCIA	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Jantar 15:20H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM ERVILHA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. CHUCHU E CENOURA SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA / SAL. ABOBRINHA E TOMATE/ SOBREMESA: LARANJA		

*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



Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	355,28	42,87	10,02	12,69
Média Semanal Tarde	354,88	41,58	9,74	13,58

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).

*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



- OFERECER OS ALIMENTOS PORCIONADOS AOS ESTUDANTES A FIM DE EVITAR DESPERDÍCIOS;
- OFERTAR A REPETIÇÃO SEMPRE QUE SOLICITADO PELOS ALUNOS.

Receitas

Pão de queijo de forma

Ingredientes:

1 xícara de leite (ou leite soja)

½ xícara de óleo

3 ovos

1 colher de chá rasa de sal

3 xícaras de polvilho doce

1 colher de sopa de fermento em pó

200g queijo muçarela

Modo de Preparo: colocar no liquidificador o leite, óleo, ovos, sal e bater bem. Transferir para uma vasilha e misturar a muçarela picada o polvilho doce e o fermento em pó. Colocar em uma forma untada e levar ao forno pré aquecido por 40 min em média a 180°C.

*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



*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