



ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (6 – 11 ANOS)

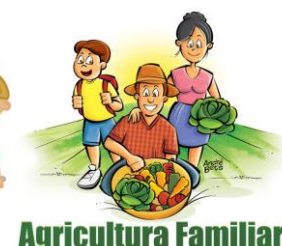
SETEMBRO – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 04/09/2023	3ª FEIRA – 05/09/2023	4ª FEIRA – 06/09/2023	5ª FEIRA – 07/09/2023	6ª FEIRA – 08/09/2023	
Jantar 15H	ARROZ/ MANDIOCA COZIDA/ CARNE MOÍDA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. ALFACE E CENOURA SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: MELÃO	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
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 11/09/2023	3ª FEIRA – 12/09/2023	4ª FEIRA – 13/09/2023	5ª FEIRA – 14/09/2023	6ª FEIRA – 15/09/2023	
Jantar 15H	ARROZ/MACARRONADA/ 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 COUVE-FLOR/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO DE TOMATE/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA	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		350,26	42,96	9,85	13,68

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



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL PARCIAL (6 – 11 ANOS)

SETEMBRO – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 18/09/2023	3ª FEIRA – 19/09/2023	4ª FEIRA – 20/09/2023	5ª FEIRA – 21/09/2023	6ª FEIRA – 22/09/2023										
Jantar 15H	ARROZ/ POLENTA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ LENTINHA / BOLINHO DE CARNE COM AVEIA/ SAL. ALFACE E ABÓBORA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE MANDIOCA SALSA E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/OVO MEXIDO/ SAL. BRÓCOLIS 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											
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 25/09/2023	3ª FEIRA – 26/09/2023	4ª FEIRA – 27/09/2023	5ª FEIRA – 28/09/2023	6ª FEIRA – 29/09/2023										
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM ERVILHA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/FEIJÃO/QUIBE ASSADO SAL. CHUCHU E BETERRABA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ FAROFA DE LEGUMES/ SAL. REPOLHO E BETERRABA SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. PEPINO E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA*	Sanduche natural (Pão francês, alface, tomate e frango desfiado) SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: MELÃO										
	<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

