



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO PARCIAL (1º a 5º ANO) (06 – 11 ANOS)**

AGOSTO – 2024

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuely (3º); Eduardo (4ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo

Aluno Vegetariano: Isadora (2ºA) alérgica a UVA; Gabriel (5ºA) = adaptar por ovo ou peixe (CARNES) e Torta de legumes*

Alunos alérgico a beterraba: Miguel (2º)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 05/08/2024	3ª FEIRA – 06/08/2024	4ª FEIRA – 07/08/2024	5ª FEIRA – 08/08/2024	6ª FEIRA – 09/08/2024										
Almoço 10:00H	ARROZ/CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE COXA E SOBRECOXA ASSADO COM BATATA/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. REPOLHO E PEPINO SOBREMESA: MELANCIA	Sanduche natural (pão fatiado, alface, tomate e frango desfiado* e requeijão* / SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: MAMÃO										
Jantar 15:00H	ARROZ/CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE COXA E SOBRECOXA ASSADO COM BATATA/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. REPOLHO E PEPINO SOBREMESA: MELANCIA	Sanduche natural (pão fatiado, alface, tomate e frango desfiado* e requeijão* / SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: MAMÃO										
	*Para intolerantes: Retirar o requeijão *Para vegetarianos: Retirar carne e adicionar queijo	<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 Manhã/ Tarde</td> <td>356,25</td> <td>43,02</td> <td>9,56</td> <td>13,57</td> </tr> </tbody> </table>				Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Manhã/ Tarde	356,25	43,02	9,56	13,57
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Manhã/ Tarde	356,25	43,02	9,56	13,57											

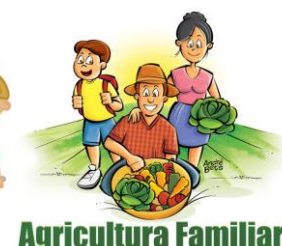
***AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR**



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



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO PARCIAL (1º a 5º ANO) (06 – 11 ANOS)**

AGOSTO – 2024

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuely (3º); Eduardo (4ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo

Aluno Vegetariano: Isadora (2ºA) alérgica a **UVA**; Gabriel (5ºA) = adaptar por ovo ou peixe (CARNES) e Torta de legumes*

Alunos alérgico a beterraba: Miguel (2º)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 12/08/2024	3ª FEIRA – 13/08/2024	4ª FEIRA – 14/08/2024	5ª FEIRA – 15/08/2024	6ª FEIRA – 16/08/2024
Almoço 10:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. ALFACE E PEPINO SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO AO MOLHO COM MANDIOCA SALSA/ SAL. REPOLHO E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ / LENTINHA/ MÚSCULO AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. TOMATE E BRÓCOLIS SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/QUIBE ASSADO*/ SAL. CHUCHU REFOGADO E COUVE/ SOBREMESA: GOIABA	PIZZA DE PÃO DE FORMA (recheio de queijo*, milho ervilha, tomate e orégano) SUCO NATURAL DE ABACAXI SOBREMESA: MAÇÃ
Jantar 15:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. ALFACE E PEPINO SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO AO MOLHO COM MANDIOCA SALSA/ SAL. REPOLHO E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ / LENTINHA/ MÚSCULO AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. TOMATE E BRÓCOLIS SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/QUIBE ASSADO*/ SAL. CHUCHU REFOGADO E COUVE/ SOBREMESA: GOIABA	PIZZA DE PÃO DE FORMA (recheio de queijo*, milho ervilha, tomate e orégano) SUCO NATURAL DE ABACAXI SOBREMESA: MAÇÃ

* Para vegetarianos: quibe de abóbora
*Para intolerantes: Retirar o queijo e adicionar frango desfiado ou carne moída

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã / Tarde	353,69	43,55	10,54	13,02

***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



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO PARCIAL (1º a 5º ANO) (06 – 11 ANOS)**

AGOSTO – 2024

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuely (3º); Eduardo (4ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo

Aluno Vegetariano: Isadora (2ºA) alérgica a **UVA**; Gabriel (5ºA) = adaptar por ovo ou peixe (CARNES) e Torta de legumes*

Alunos alérgico a beterraba: Miguel (2º)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 19/08/2024	3ª FEIRA – 20/08/2024	4ª FEIRA – 21/08/2024	5ª FEIRA – 22/08/2024	6ª FEIRA – 23/08/2024										
Almoço 10:00H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA DE FRANGO ASSADA COM BATATA DOCE/ SAL. CHUCHU E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. ALFACE E BETERRABA/ SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MAMÃO	TORTA DE LEGUMES, FRANGO DESFIADO* E QUEIJO* (cenoura, tomate, milho e ervilha)/ SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: LARANJA										
Jantar 15:00H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA DE FRANGO ASSADA COM BATATA DOCE/ SAL. CHUCHU E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. ALFACE E BETERRABA/ SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MAMÃO	TORTA DE LEGUMES, FRANGO DESFIADO* E QUEIJO* (cenoura, tomate, milho e ervilha)/ SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: LARANJA										
	<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 Manhã/ Tarde</td> <td>355,28</td> <td>42,87</td> <td>10,02</td> <td>12,69</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Manhã/ Tarde	355,28	42,87	10,02	12,69
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Manhã/ Tarde	355,28	42,87	10,02	12,69											

*Para vegetarianos: Substituir a carne por queijo

*Para intolerantes: Retirar o queijo

***AS SALADAS E**

IE 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



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO PARCIAL (1º a 5º ANO) (06 – 11 ANOS)**

AGOSTO – 2024

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuely (3º); Eduardo (4ª): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo

Aluno Vegetariano: Isadora (2ªA) alérgica a **UVA**; Gabriel (5ªA) = adaptar por ovo ou peixe (CARNES) e Torta de legumes*

Alunos alérgico a beterraba: Miguel (2º)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 26/08/2024	3ª FEIRA – 27/08/2024	4ª FEIRA – 28/08/2024	5ª FEIRA – 29/08/2024	6ª FEIRA – 30/08/2024
Almoço 10:00H	ARROZ/ FAROFA DE OVO (Far. Milho)/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E ALFACE SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ POLENTA/ FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. PEPINO E COUVE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA/ SAL. CHUCHU E CENOURA/ SOBREMESA: UVA	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA* E TOMATE/ SUCO NATURAL DE ACEROLA SOBREMESA: BOLO DE CENOURA COM COBERTURA* DE CACAU
Jantar 15:00H	ARROZ/ FAROFA DE OVO (Far. Milho)/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E ALFACE SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ POLENTA/ FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. PEPINO E COUVE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA/ SAL. CHUCHU E CENOURA/ SOBREMESA: UVA	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA* E TOMATE/ SUCO NATURAL DE ACEROLA SOBREMESA: BOLO DE CENOURA COM COBERTURA* DE CACAU

*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



<p>*Para vegetarianos: Substituir a carne por queijo *Para intolerantes: Retirar o queijo/leite</p>	Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
	Média Semanal Manhã/ Tarde	354,96	51,86	11,07	13,25

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.
 - Para alunos de **REFORÇO ESCOLAR (que ficarão no horário do almoço)** será fornecido lanche no horário de 12h:

SEGUNDA -FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA- FEIRA

*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



Pão caseiro (AF) com manteiga + fruta	Bolo simples + fruta	Pão caseiro (AF) com queijo + fruta	Torta de legumes + fruta
---------------------------------------	----------------------	-------------------------------------	--------------------------

***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