

ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

FEVEREIRO – 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 – 05/02/2024	3ª FEIRA – 06/02/2024	4ª FEIRA – 07/02/2024	5ª FEIRA – 08/02/2024	6ª FEIRA – 09/02/2024															
Almoço 10:00H	Estudo e Planejamento	Estudo e Planejamento	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E TOMATE/ SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: MAÇÃ	MACARRONADA/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE BRÓCOLIS E REPOLHO SOBREMESA: LARANJA															
Jantar 15:00H	Estudo e Planejamento	Estudo e Planejamento	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E TOMATE/ SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: MAÇÃ	MACARRONADA/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE BRÓCOLIS E REPOLHO 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</td> <td>356,25</td> <td>43,02</td> <td>9,56</td> <td>13,57</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal 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	356,25	43,02	9,56	13,57	Média Semanal Tarde	356,25	43,02	9,56	13,57
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	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 Cibebe Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



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 PARCIAL (1º a 5º ANO) (06 – 11 ANOS)

FEVEREIRO – 2024

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuely (3º); Eduardo (4ªA): 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 – 12/02/2024	3ª FEIRA – 13/02/2024	4ª FEIRA – 14/02/2024	5ª FEIRA – 15/02/2024	6ª FEIRA – 16/02/2024															
Almoço 10:00H	FERIADO	FERIADO	FERIADO	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ	TORTA DE LEGUMES COM FRANGO DESFIADO* (cenoura, abobrinha, tomate, milho e ervilha)/ SUCO NATURAL DE ACEROLA SOBREMESA: MAMÃO															
Jantar 15:00H	FERIADO	FERIADO	FERIADO	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ	TORTA DE LEGUMES COM FRANGO DESFIADO * (cenoura, abobrinha, tomate, milho e ervilha)/ 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 Manhã</td> <td>353,69</td> <td>43,55</td> <td>10,54</td> <td>13,02</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>353,69</td> <td>43,55</td> <td>10,54</td> <td>13,02</td> </tr> </tbody> </table>					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	353,69	43,55	10,54	13,02
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	353,69	43,55	10,54	13,02																

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

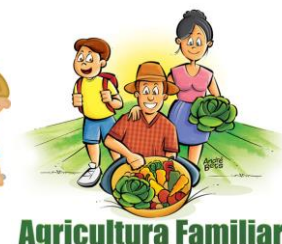


ALUNO VEGETARIANO

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



Cátia Cibebe 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)**

FEVEREIRO – 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)

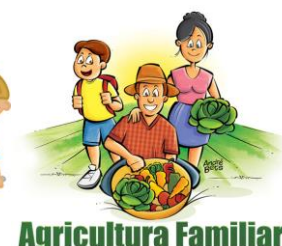
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 19/02/2024	3ª FEIRA – 20/02/2024	4ª FEIRA – 21/02/2024	5ª FEIRA – 22/02/2024	6ª FEIRA – 23/02/2024															
Almoço 10:00H	ARROZ/CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM BATATA/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA / SAL. CENOURA E VAGEM/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE LEGUMES (Cenoura, aborinha, tomate)/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO /SAL. REPOLHO E VAGEM/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA															
Jantar 15:00H	ARROZ/CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM BATATA/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. CENOURA E VAGEM/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE LEGUMES (Cenoura, aborinha, tomate)/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO /SAL. REPOLHO E VAGEM/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ 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 Manhã</td> <td>355,28</td> <td>42,87</td> <td>10,02</td> <td>12,69</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal 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	355,28	42,87	10,02	12,69	Média Semanal Tarde	355,28	42,87	10,02	12,69
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	355,28	42,87	10,02	12,69																

*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)**

FEVEREIRO – 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 – 26/02/2024	3ª FEIRA – 27/02/2024	4ª FEIRA – 28/02/2024	5ª FEIRA – 29/02/2024	6ª FEIRA – 01/03/2024															
Almoço 10:00H	ARROZ/FEIJÃO/OVO MEXIDO/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO SOBREMESA: BANANA	ARROZ/FEIJÃO/ ESTROGONOFÉ NUTRITIVO DE FRANGO* / SAL. TOMATE E VAGEM SOBREMESA: UVA	MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ / SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO / SAL. CHUCHU E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	SANDUÍCHE NATURAL (Pão caseiro AF, alface, tomate, requeijão caseiro e frango desfiado) Suco de uva integral SOBREMESA: MAÇÃ															
Jantar 15:00H	ARROZ/FEIJÃO/OVO MEXIDO/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO SOBREMESA: BANANA	ARROZ/FEIJÃO/ ESTROGONOFÉ NUTRITIVO DE FRANGO* / SAL. TOMATE E VAGEM SOBREMESA: UVA	MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ / SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO / SAL. CHUCHU E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	SANDUÍCHE NATURAL (Pão caseiro AF, alface, tomate, requeijão caseiro e frango desfiado) Suco de uva integral SOBREMESA: MAÇÃ															
	<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</td> <td>354,96</td> <td>51,86</td> <td>11,07</td> <td>13,25</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>354,96</td> <td>51,86</td> <td>11,07</td> <td>13,25</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)	Média Semanal Manhã	354,96	51,86	11,07	13,25	Média Semanal Tarde	354,96	51,86	11,07	13,25
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)																
Média Semanal Manhã	354,96	51,86	11,07	13,25																
Média Semanal Tarde	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 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 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



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