



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

Novembro – 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 – 04/11/2024	3ª FEIRA – 05/11/2024	4ª FEIRA – 06/11/2024	5ª FEIRA – 07/11/2024	6ª FEIRA – 08/11/2024										
Almoço 10:00H	ARROZ/CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO / ACÉM PICADINHO/ SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADO COM BATATA DOCE/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. ALFACE E PEPINO SOBREMESA: MELANCIA	Sanduche natural (PÃO CASEIRO AF, alface, tomate e frango desfiado* e requeijão* / SUCO NATURAL DE ACEROLA SOBREMESA: MAMÃO										
Jantar 15:00H	ARROZ/CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO / ACÉM PICADINHO/ SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADO COM BATATA DOCE/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. ALFACE E PEPINO SOBREMESA: MELANCIA	Sanduche natural (PÃO CASEIRO AF, alface, tomate e frango desfiado* e requeijão* / 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/ 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											

*Para intolerantes: Retirar o requeijão
*Para vegetarianos: Retirar carne e adicionar queijo

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

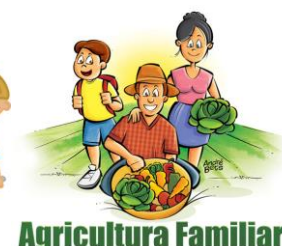


ALUNO VEGETARIANO

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)**

Novembro – 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 – 11/11/2024	3ª FEIRA – 12/11/2024	4ª FEIRA – 13/11/2024	5ª FEIRA – 14/11/2024	6ª FEIRA – 15/11/2024										
Almoço 10:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. ALFACE E PEPINO SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO AO MOLHO / SAL. REPOLHO E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ / FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM CENOURA/ SAL. TOMATE E BRÓCOLIS SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. CHUCHU REFOGADO E COUVE/ SOBREMESA: MAMÃO	FERIADO										
Jantar 15:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. ALFACE E PEPINO SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO AO MOLHO / SAL. REPOLHO E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ / FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM CENOURA/ SAL. TOMATE E BRÓCOLIS SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. CHUCHU REFOGADO E COUVE/ SOBREMESA: MAMÃO	FERIADO										
	<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>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 / Tarde	353,69	43,55	10,54	13,02
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Manhã / Tarde	353,69	43,55	10,54	13,02											

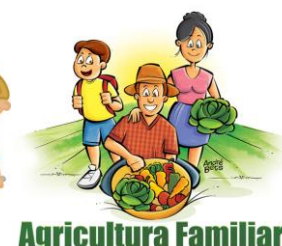
*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



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



Cátia 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)**

Novembro – 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 – 18/11/2024	3ª FEIRA – 19/11/2024	4ª FEIRA – 20/11/2024	5ª FEIRA – 21/11/2024	6ª FEIRA – 22/11/2024										
Almoço 10:00H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	FERIADO	PIZZA DE PÃO DE FORMA (recheio de queijo*, milho ervilha, tomate e orégano) SUCO NATURAL DE ABACAXI SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E BETERRABA/ SOBREMESA: MELANCIA										
Jantar 15:00H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	FERIADO	PIZZA DE PÃO DE FORMA (recheio de queijo*, milho ervilha, tomate e orégano) SUCO NATURAL DE ABACAXI SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA/ SAL. ALFACE E BETERRABA/ SOBREMESA: MELANCIA										
	*Para intolerantes: Retirar o 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>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											

***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)**

Novembro – 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 – 25/11/2024	3ª FEIRA – 26/11/2024	4ª FEIRA – 27/11/2024	5ª FEIRA – 28/11/2024	6ª FEIRA – 29/11/2024		
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: MAÇÃ	MOSTRA PEDAGÓGICA	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA / SAL. CHUCHU E CENOURA/ SOBREMESA: UVA	PÃO CASEIRO (AF) COM CARNE MOÍDA* / SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: BOLO SIMPLES		
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: MAÇÃ	MOSTRA PEDAGÓGICA	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA / SAL. CHUCHU E CENOURA/ SOBREMESA: UVA	PÃO CASEIRO (AF) COM CARNE MOÍDA* / SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: BOLO SIMPLES		
	*Para vegetarianos: Substituir a carne por queijo		Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
			Média Semanal Manhã/ 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.
 - 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
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 Cibebe Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920