

ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO

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

OUTUBRO – 2024

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 30/09/2024	3ª FEIRA – 01/10/2024	4ª FEIRA – 02/10/2024	5ª FEIRA – 03/10/2024	6ª FEIRA – 04/10/2024	
Jantar 15:00H	ARROZ/MACARRONADA COM MOLHO DE TOMATE/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E REPOLHO/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO / PERNIL ASSADO/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE COXA E SOBRECOXA ASSADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE PEIXE ASSADO/ SAL. REPOLHO E TOMATE SOBREMESA: MAMÃO	Sanduche natural (pão fatiado, alface, tomate e frango desfiado* e requeijão* / SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: MAÇÃ	
	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 – 07/10/2024	3ª FEIRA – 08/10/2024	4ª FEIRA – 09/10/2024	5ª FEIRA – 10/10/2024	6ª FEIRA – 11/10/2024	
COMEMORAÇÃO SEMANA DA CRIANÇA						
Jantar 15:00H	ARROZ/ OMELETE ASSADO (COM CENOURA E TOMATE)/ CARNE MOÍDA/ SAL. PEPINO E REPOLHO SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ PANQUECA COLORIDA COM RECHEIO DE QUEIJO* E CARNE MOÍDA*/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: GELATINA DE UVA (GELATINA INCOLOR E SUCO DE UVA INTEGRAL)	X- SALADA (Pão AF, hamburguer caseiro*, queijo, requeijão, alface e tomate) SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: MUSSE DE IOGURTE COM MANGA	PIZZA CASEIRA (Massa caseira, molho de tomate, queijo*, frango desfiado, milho e ervilha) SUCO NATURAL DE ACEROLA SOBREMESA: SORVETE NATURAL DE MORANGO	MACARRÃO COM MOLHO BRANCO*/ ACÉM PICADINHO/ SAL. COUVE E CENOURA RALADA/ SOBREMESA: LARANJA	
	Composição Nutricional		Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
	Média Semanal Tarde		353,69	43,55	10,54	13,02

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

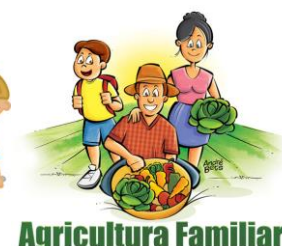


ALUNO VEGETARIANO
Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



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



ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO

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

OUTUBRO – 2024

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 14/10/2024	3ª FEIRA – 15/10/2024	4ª FEIRA – 16/10/2024	5ª FEIRA – 17/10/2024	6ª FEIRA – 18/10/2024										
Jantar 15:00H	RECESSO ESCOLAR	ARROZ/ POLENTA/CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E COUVE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/MÚSCULO COZIDO/ SAL. PEPINO E BETERRABA/ SOBREMESA: LARANJA	TORTA DE LEGUMES COM FRANGO*E QUEIJO* (cenoura, tomate, milho e ervilha)/ SUCO NATURAL DE ABACAXI 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>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 Tarde	355,28	42,87	10,02	12,69	
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Tarde	355,28	42,87	10,02	12,69											
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 21/10/2024	3ª FEIRA – 22/10/2024	4ª FEIRA – 23/10/2024	5ª FEIRA – 24/10/2024	6ª FEIRA – 25/10/2024										
Jantar 15:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. REPOLHO E COUVE SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATAT/ SAL. CHUCHU E CENOURA/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM COM PIMENTÃO/ SAL. BRÓCOLIS E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. VAGEM E BETERRABA/ SOBREMESA: MAÇÃ	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA* E TOMATE/ SUCO NATURAL DE ACEROLA SOBREMESA: PERA										
		<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>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 Tarde	354,96	51,86	11,07	13,25	
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)											
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



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



ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO

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

OUTUBRO – 2024

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 28/10/2024	3ª FEIRA – 29/10/2024	4ª FEIRA – 30/10/2024	5ª FEIRA – 31/10/2024	6ª FEIRA – 01/11/2024										
Jantar 15:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E ABOBRINHA SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. BETERRABA E VAGEM/ SOBREMESA: LARANJA	PÃO PIZZA (Pão fatiado com queijo* e tomate)/ SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: BANANA										
	<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>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 Tarde	354,96	51,86	11,07	13,25	
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)											
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.
- Para alunos de **REFORÇO ESCOLAR (que ficarão no horário do almoço)** será fornecido lanche no horário de 12h:

TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA
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 Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920