

ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

OUTUBRO – 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 – 30/09/2024	3ª FEIRA – 01/10/2024	4ª FEIRA – 02/10/2024	5ª FEIRA – 03/10/2024	6ª FEIRA – 04/10/2024										
Almoço 10:00H	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										
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										
	*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											

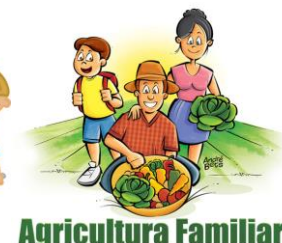
***AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR**



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)**

OUTUBRO – 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 – 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															
Almoço 10:00H	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: GELADINHO DE SUCO DE MARACUJÁ COM LEITE	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: GELATINA DE UVA (GELATINA INCOLOR E SUCO DE UVA INTEGRAL)	MACARRÃO COM MOLHO BRANCO*/ ACÉM PICADINHO/ SAL. COUVE E CENOURA RALADA/ SOBREMESA: LARANJA										
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: GELADINHO DE SUCO DE MARACUJÁ COM LEITE	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: GELATINA DE UVA (GELATINA INCOLOR E SUCO DE UVA* INTEGRAL)	MACARRÃO COM MOLHO BRANCO*/ ACÉM PICADINHO/ SAL. COUVE E CENOURA RALADA/ SOBREMESA: LARANJA										
* Para vegetarianos: panqueca com queijo/hamburguer de lentilha/ retirar o frango da pizza * Para intolerantes: retirar o queijo das preparações/ fazer molho branco com leite de soja/ musse e geladinho com leite de soja ou coco. * Para Alérgica a uva: fazer gelatina com suco de maracujá			<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**

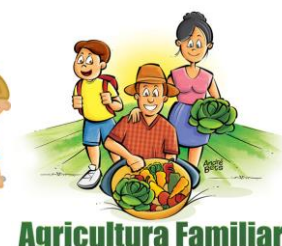


ALUNO VEGETARIANO
Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.

Cátia Cibele 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)**

OUTUBRO – 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 – 14/10/2024	3ª FEIRA – 15/10/2024	4ª FEIRA – 16/10/2024	5ª FEIRA – 17/10/2024	6ª FEIRA – 18/10/2024
Almoço 10:00H	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
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

*Para vegetarianos: Retirar a carne

*Para intolerantes: Retirar o queijo

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**

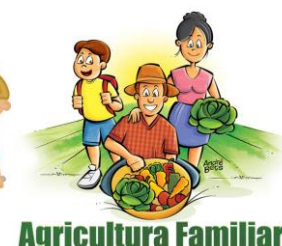


ALUNO VEGETARIANO

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



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

OUTUBRO – 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 – 21/10/2024	3ª FEIRA – 22/10/2024	4ª FEIRA – 23/10/2024	5ª FEIRA – 24/10/2024	6ª FEIRA – 25/10/2024		
Almoço 10:00H	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		
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		
	*Para vegetarianos: Substituir a carne por queijo ou ovo		Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
			Média Semanal Manhã/ Tarde	354,96	51,86	11,07	13,25

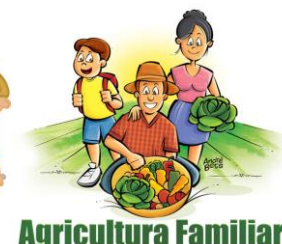
*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



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



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

OUTUBRO – 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 – 28/10/2024	3ª FEIRA – 29/10/2024	4ª FEIRA – 30/10/2024	5ª FEIRA – 31/10/2024	6ª FEIRA – 01/11/2024										
Almoço 10:00H	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										
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										
	*Para intolerantes: Substituir por ovo	<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>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/ Tarde	354,96	51,86	11,07	13,25
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.

*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