



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)

SETEMBRO – 2024

| Refeição e Horário | 2ª FEIRA – 02/09/2024 | 3ª FEIRA – 03/09/2024 | 4ª FEIRA – 04/09/2024 | 5ª FEIRA – 05/09/2024 | 6ª FEIRA – 06/09/2024 | | |
|----------------------|--|--|--|--|--|--------------------|----------------|
| Jantar 15:00H | ARROZ/FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: MAMÃO | ARROZ/ FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA | ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MELÃO | ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. REPOLHO E PEPINO SOBREMESA: MAÇÃ | Sanduche natural (pão fatiado, alface, tomate e frango desfiado* e requeijão* / SUCO NATURAL DE ACEROLA SOBREMESA: LARANJA | | |
| | | | 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 – 09/09/2024 | 3ª FEIRA – 10/09/2024 | 4ª FEIRA – 11/09/2024 | 5ª FEIRA – 12/09/2024 | 6ª FEIRA – 13/09/2024 | | |
| Jantar 15:00H | ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E REPOLHO SOBREMESA: MORANGO | ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA | ARROZ / FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA E CENOURA/ SAL. REPOLHO E TOMATE SOBREMESA: LARANJA | ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. CENOURA E COUVE/ SOBREMESA: MELÃO | PÃO FRANCÊS C/ OVO E QUEIJO SUCO NATURAL DE ABACAXI SOBREMESA: MAÇÃ | | |
| | | | 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



Cátia Cibeles 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)**

SETEMBRO – 2024

| Refeição e Horário | 2ª FEIRA – 16/09/2024 | 3ª FEIRA – 17/09/2024 | 4ª FEIRA – 18/09/2024 | 5ª FEIRA – 19/09/2024 | 6ª FEIRA – 20/09/2024 | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|--|---|---|---|------------------------|----------------|----------|-------------|----------|----------------------------|--------|-------|-------|-------|
| Jantar 15:00H | ARROZ/ MACARRONADA/ ACÉM ACEBOLADO PICADINHO/ SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ | ARROZ/ FEIJOÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA E QUEIJO)/ SAL. ABOBRINHA E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA | ARROZ/FEIJOÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADO/ SAL. ALFACE E COUVE FLOR/ SOBREMESA: MORANGO | ARROZ/ FEIJOÃO/PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: MAMÃO | TORTA DE LEGUMES, CARNE MOÍDA* E QUEIJO* (cenoura, tomate, milho e ervilha)/ SUCO DE UVA INTEGRAL 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 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 – 23/09/2024 | 3ª FEIRA – 24/09/2024 | 4ª FEIRA – 25/09/2024 | 5ª FEIRA – 26/09/2024 | 6ª FEIRA – 27/09/2024 | | | | | | | | | | |
| Jantar 15:00H | ARROZ/ CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO SOBREMESA: LARANJA | ARROZ/ FEIJOÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. BRÓCOLIS E ALFACE/ SOBREMESA: UVA | ARROZ/ FEIJOÃO/ OMELETE ASSADO (com cenoura, tomate e ervilha)/ SAL. CHUCHU E COUVE/ SOBREMESA: BANANA | ARROZ/ FEIJOÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ | PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA* E TOMATE/ 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 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



Cátia Cibeles 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

