



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

SETEMBRO – 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 – 02/09/2024	3ª FEIRA – 03/09/2024	4ª FEIRA – 04/09/2024	5ª FEIRA – 05/09/2024	6ª FEIRA – 06/09/2024												
Almoço 10:00H	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												
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												
	<table border="1"> <tr> <td>*Para intolerantes: Retirar o requeijão *Para vegetarianos: Retirar carne e adicionar queijo</td> <td>Composição Nutricional</td> <td>Energia (Kcal)</td> <td>Carb (g)</td> <td>G.Total (g)</td> <td>Prot(g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Média Semanal Manhã/ Tarde</td> <td>356,25</td> <td>43,02</td> <td>9,56</td> <td>13,57</td> </tr> </table>					*Para intolerantes: Retirar o requeijão *Para vegetarianos: Retirar carne e adicionar queijo	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	Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)												
	Média Semanal Manhã/ Tarde	356,25	43,02	9,56	13,57												

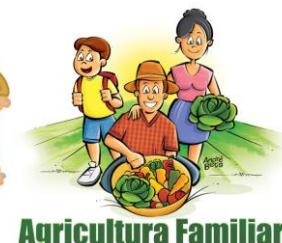
*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



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



Cátia 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)**

SETEMBRO – 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 – 09/09/2024	3ª FEIRA – 10/09/2024	4ª FEIRA – 11/09/2024	5ª FEIRA – 12/09/2024	6ª FEIRA – 13/09/2024
Almoço 10:00H	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
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

* Para vegetarianos: cenoura e batata cozido

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



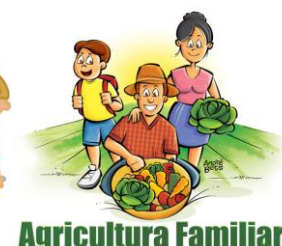
ALUNO VEGETARIANO
Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.



Cátia Cibebe Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



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)**

SETEMBRO – 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 – 16/09/2024	3ª FEIRA – 17/09/2024	4ª FEIRA – 18/09/2024	5ª FEIRA – 19/09/2024	6ª FEIRA – 20/09/2024
Almoço 10:00H	ARROZ/ MACARRONADA/ ACÉM ACEBOLADO PICADINHO/ SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA E QUEIJO)/ SAL. ABOBRINHA E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADO/ SAL. ALFACE E COUVE FLOR/ SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/ FEIJÃO/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
Jantar 15:00H	ARROZ/ MACARRONADA/ ACÉM ACEBOLADO PICADINHO/ SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA E QUEIJO)/ SAL. ABOBRINHA E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADO/ SAL. ALFACE E COUVE FLOR/ SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/ FEIJÃO/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

*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)**

SETEMBRO – 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 – 23/09/2024	3ª FEIRA – 24/09/2024	4ª FEIRA – 25/09/2024	5ª FEIRA – 26/09/2024	6ª FEIRA – 27/09/2024		
Almoço 10:00H	ARROZ/ CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. BRÓCOLIS E ALFACE/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO (com cenoura, tomate e ervilha)/ SAL. CHUCHU E COUVE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA* E TOMATE/ SUCO NATURAL DE ACEROLA SOBREMESA: MAMÃO		
Jantar 15:00H	ARROZ/ CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. BRÓCOLIS E ALFACE/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO (com cenoura, tomate e ervilha)/ SAL. CHUCHU E COUVE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA* E TOMATE/ SUCO NATURAL DE ACEROLA SOBREMESA: MAMÃO		
	*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