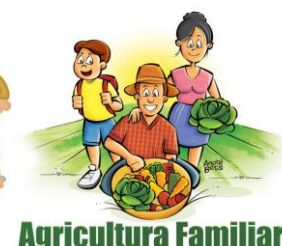




PREFEITURA MUNICIPAL DE LIDIANÓPOLIS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO LIDIANÓPOLIS  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



**ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO**

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

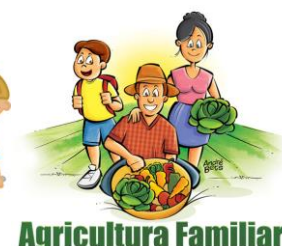
**NOVEMBRO – 2023**

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 06/11/2023	3ª FEIRA – 07/11/2023	4ª FEIRA – 08/11/2023	5ª FEIRA – 09/11/2023	6ª FEIRA – 10/11/2023										
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/FEIJÃO/ MÚSCULO COM BATATA SAL. CHUCHU E BETERRABA SOBREMESA: <b>MANGA</b>	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ FAROFA DE LEGUMES/ SAL. REPOLHO E BETERRABA SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	<b>ATIVIDADE EXTRACURRICULAR MOSTRA PEDAGÓGICA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>										
	<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><b>Média Semanal Tarde</b></td> <td>345,86</td> <td>43,85</td> <td>9,56</td> <td>12,87</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	<b>Média Semanal Tarde</b>	345,86	43,85	9,56	12,87
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
<b>Média Semanal Tarde</b>	345,86	43,85	9,56	12,87											
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 13/11/2023	3ª FEIRA – 14/11/2023	4ª FEIRA – 15/11/2023	5ª FEIRA – 16/11/2023	6ª FEIRA – 17/11/2023										
Jantar 15H	MACARRONADA/ BOLINHO DE CARNE MOÍDA COM AVEIA/ SAL. PEPINO E ALFACE/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ LENTILHA/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE/ SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>UVA*</b>	<b>FERIADO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / SAL. PEPINO E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>UVA*</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ FAROFA DE LEGUMES/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>										
	<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><b>Média Semanal Tarde</b></td> <td>360,25</td> <td>52,66</td> <td>10,02</td> <td>12,87</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	<b>Média Semanal Tarde</b>	360,25	52,66	10,02	12,87
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
<b>Média Semanal Tarde</b>	360,25	52,66	10,02	12,87											

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



**Cátia Cibeles Semchechem**  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920



**ESCOLA MUNICIPAL DO CAMPO ERCÍLIA CAMARGO COELHO**

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

**NOVEMBRO – 2023**

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 20/11/2023	3ª FEIRA – 21/11/2023	4ª FEIRA – 22/11/2023	5ª FEIRA – 23/11/2023	6ª FEIRA – 24/11/2023										
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO COM PIMENTÃO / SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM MANDIOCA SALSA/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>MANGA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE COM TOMATE E CENOURA / SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>										
	<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><b>Média Semanal Tarde</b></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)	<b>Média Semanal Tarde</b>	355,28	42,87	10,02	12,69
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
<b>Média Semanal Tarde</b>	355,28	42,87	10,02	12,69											
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 27/11/2023	3ª FEIRA – 28/11/2023	4ª FEIRA – 29/11/2023	5ª FEIRA – 30/11/2023	6ª FEIRA – 01/12/2023										
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO / MÚSCULO COM CENOURA / SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO DE FRANGO* SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/FEIJÃO/OVO MEXIDO/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL COM BATATA /SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>										
	<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><b>Média Semanal Tarde</b></td> <td>355,69</td> <td>42,68</td> <td>10,69</td> <td>12,87</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)	<b>Média Semanal Tarde</b>	355,69	42,68	10,69	12,87
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)											
<b>Média Semanal Tarde</b>	355,69	42,68	10,69	12,87											

\*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.

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

