



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)

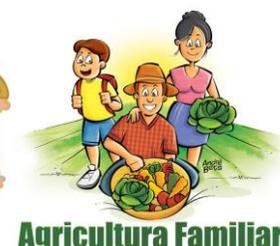
NOVEMBRO – 2023

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: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/ MÚSCULO COM BATATA SAL. CHUCHU E BETERRABA SOBREMESA: MANGA	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ FAROFA DE LEGUMES/ SAL. REPOLHO E BETERRABA SOBREMESA: MELANCIA	ATIVIDADE EXTRACURRICULAR MOSTRA PEDAGÓGICA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: MELÃO										
	<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>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)	Média Semanal Tarde	345,86	43,85	9,56	12,87
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Tarde	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: BANANA	ARROZ/ LENTILHA/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE/ SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: UVA*	FERIADO	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / SAL. PEPINO E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA*	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ FAROFA DE LEGUMES/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MELÃO										
	<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>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)	Média Semanal Tarde	360,25	52,66	10,02	12,87
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Tarde	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										
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO COM PIMENTÃO / SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM MANDIOCA SALSA/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: MANGA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE COM TOMATE E CENOURA / SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ 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 – 27/11/2023	3ª FEIRA – 28/11/2023	4ª FEIRA – 29/11/2023	5ª FEIRA – 30/11/2023	6ª FEIRA – 01/12/2023										
Jantar 15H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO / MÚSCULO COM CENOURA / SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO DE FRANGO* SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/OVO MEXIDO/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL COM BATATA /SAL. COUVE E PEPINO/ 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>355,69</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)	Média Semanal Tarde	355,69	42,68	10,69	12,87
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)											
Média Semanal Tarde	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

