

ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO PARCIAL (3º, 4º e 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)**

NOVEMBRO – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Miguel (5ºB); Rafael (5ºA); Eduardo (3ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo

Aluno Vegetariano: Gabriel (4ºA) = adaptar por ovo ou peixe (CARNES) e Torta de legumes*

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															
Almoço 10:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ATIVIDADE EXTRACURRICULAR MOSTRA PEDAGÓGICA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: ABACAXI*	ARROZ/ MACARRONADA/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. ABOBRINHA E TOMATE/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE BRÓCOLIS E CENOURA SOBREMESA: MAÇÃ															
Jantar 15:20H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: LARANJA	ATIVIDADE EXTRACURRICULAR MOSTRA PEDAGÓGICA	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ FAROFA DE LEGUMES/ SAL. REPOLHO E BETERRABA SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / SAL. PEPINO E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA*	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 Manhã</td> <td>356,25</td> <td>43,02</td> <td>9,56</td> <td>13,57</td> </tr> <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 Manhã	356,25	43,02	9,56	13,57	Média Semanal Tarde	345,86	43,85	9,56	12,87
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)																
Média Semanal Manhã	356,25	43,02	9,56	13,57																
Média Semanal Tarde	345,86	43,85	9,56	12,87																

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

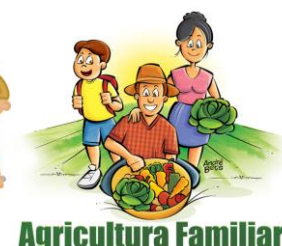


ALUNO VEGETARIANO

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



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO PARCIAL (3º, 4º e 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)**

NOVEMBRO – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Miguel (5ºB); Rafael (5ªA); Eduardo (3ªA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo

Aluno Vegetariano: Gabriel (4ªA) = adaptar por ovo ou peixe (CARNES) e Torta de legumes*

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															
Almoço 10:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO COM PIMENTÃO / SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM MANDIOCA SALSAS/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: MANGA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CENOURA E VAGEM/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA															
Jantar 15:20H	ARROZ/CANJIQUELHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE COM TOMATE E CENOURA/SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECORA DE FRANGO ASSADO BATATA / SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE LEGUMES/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. COUVE FLOR E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA															
	<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</td> <td>355,28</td> <td>42,87</td> <td>10,02</td> <td>12,69</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>354,88</td> <td>41,58</td> <td>9,74</td> <td>13,58</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Manhã	355,28	42,87	10,02	12,69	Média Semanal Tarde	354,88	41,58	9,74	13,58
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)																
Média Semanal Manhã	355,28	42,87	10,02	12,69																
Média Semanal Tarde	354,88	41,58	9,74	13,58																

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



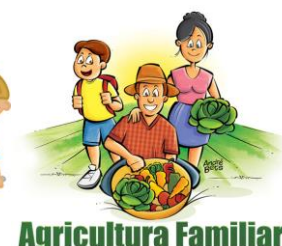
ALUNO VEGETARIANO
Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.



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 (3º, 4º e 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)

NOVEMBRO – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Miguel (5ºB); Rafael (5ªA); Eduardo (3ªA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo

Aluno Vegetariano: Gabriel (4ªA) = adaptar por ovo ou peixe (CARNES) e Torta de legumes*

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															
Almoço 10:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ POLENTA / ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM CENOURA/ SAL. CHUCHU E REPOLHO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/LENTILHA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. BRÓCOLIS E VAGEM SOBREMESA: UVA															
Jantar 15:20H	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 Manhã</td> <td>354,96</td> <td>51,86</td> <td>11,07</td> <td>13,25</td> </tr> <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 Manhã	354,96	51,86	11,07	13,25	Média Semanal Tarde	355,69	42,68	10,69	12,87
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)																
Média Semanal Manhã	354,96	51,86	11,07	13,25																
Média Semanal Tarde	355,69	42,68	10,69	12,87																

*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