



**ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA**

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:**

**ALUNOS ENSINO INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS) / ALUNOS ENSINO INTEGRAL PARCIAL (3º, 4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)**

**FEVEREIRO – 2023**

**Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose:** Heloísa (2º); Emanuely (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5ºA); Maíra (3ºB); Eduardo (3ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo / **ALÉRGICOS Ovo:** Matheus (1º) / **Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI:** Isadora (1º) / Gabriel (4ºA) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes\*  
**ALÉRGICOS A BETERRABA:** Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 06/02/2023	3ª FEIRA – 07/02/2023	4ª FEIRA – 08/02/2023	5ª FEIRA – 09/02/2023	6ª FEIRA – 10/02/2023
<b>Café da manhã 08H</b>	Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	<b>Café da manhã:</b> Bolo de Fubá e Chá de erva doce	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * Suco de acerola	<b>Café da manhã:</b> Torta de legumes (cen., abob., milho e tomate) e Leite ou Leite de soja com cacau	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com queijo* Suco de uva integral*
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ FEIJÃO OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO/PERNIL ASSADO SAL. BRÓCOLIS E TOMATE SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO/ SAL. REPOLHO E BETERRABA SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA
<b>Lanche 12H</b>	<b>12H – FRUTA: Mamão</b>	<b>12H – FRUTA: BANANA</b>	<b>12H – PIPOCA E CHÁ CAMOMILA</b>	<b>12H – FRUTA: MELANCIA</b>	<b>12H – FRUTA: BANANA</b>
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA SAL. REPOLHO E PEPINO/ BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM BATATA/ SAL. ALFACE E CHUCHU/ LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. COUVE E CENOURA/ MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO/ SAL. VAGEM E TOMATE/ MAÇÃ	ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ MELANCIA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Integral</b>	1054,87	159,39	32,27	37,92



\*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 INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS) / ALUNOS ENSINO INTEGRAL PARCIAL (3º, 4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)**

**FEVEREIRO – 2023**

**Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose:** Heloísa (2º); Emanuely (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5ºA); Maíra (3ºB); Eduardo (3ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo / **ALÉRGICOS Ovo:** Matheus (1º) / **Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI:** Isadora (1º) / Gabriel (4ºA) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes\*  
**ALÉRGICOS A BETERRABA:** Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 13/02/2023	3ª FEIRA – 14/02/2023	4ª FEIRA – 15/02/2023	5ª FEIRA – 16/02/2023	6ª FEIRA – 17/02/2023
<b>Café da manhã 08H</b>	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolo de Fubá e Chá de erva doce	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Suco de acerola	Café da manhã: Torta de legumes (cen., abob., milho e tomate) e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo* e Suco de uva integral*
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E REPOLHO / MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/SAL. ALFACE E PEPINO/ MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO/ACÉM ACEBOLADO/ SAL. TOMATE E BRÓCOLIS/ MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. ALFACE E CHUCHU/LARANJA	ARROZ/ POLENTA/ MÍSCULO AO MOLHO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ BANANA
<b>Lanche 12H</b>	12H – FRUTA: Mamão	12H – FRUTA: BANANA	12H – BOLO DE CENOURA E CHÁ MATE	12H – FRUTA: MELANCIA	12H – FRUTA: BANANA
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO PERNIL ASSADO SAL. TOMATE E PEPINO SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO PEITO DE FRANGO REFOGADO/ SAL. BETERRABA E CENOURA SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E COUVE/ BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA DE LEGUMES (Farinha, abobrinha, ervilha e cenoura)/ SAL. TOMATE E VAGEM/ MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO PURÊ DE BATATA/ CARNE MOÍDA SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: MELANCIA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Integral	1123,47	159,37	32,27	37,92



\*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 INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS) / ALUNOS ENSINO INTEGRAL PARCIAL (3º, 4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)

FEVEREIRO – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Heloísa (2º); Emanuely (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5ºA); Maíra (3ºB); Eduardo (3ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo / **ALÉRGICOS Ovo**: Matheus (1º) / **Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI**: Isadora (1º) / Gabriel (4ºA) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes\*  
**ALÉRGICOS A BETERRABA**: Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 20/02/2023	3ª FEIRA – 21/02/2023	4ª FEIRA – 22/02/2023	5ª FEIRA – 23/02/2023	6ª FEIRA – 24/02/2023
Café da manhã 08H	RECESSO	CARNAVAL	QUARTA-FEIRA DE CINZAS	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Suco de uva integral*
Almoço 10H				ARROZ/ MACARRONADA CARNE MOÍDA SAL: ALFACE E REPOLHO SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO REFOGADO / SAL. DE TOMATE E COUVE/ MELANCIA
Lanche 12H				12H – FRUTA : MAÇÃ	12H – FRUTA: MAMÃO
Jantar 15H				ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO / PERNIL ASSADO/ SAL. PEPINO E TOMATE/ LARANJA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Integral	1234,50	16032	31,26	35,85



\*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 INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS) / ALUNOS ENSINO INTEGRAL PARCIAL (3º, 4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)**

**FEVEREIRO – 2023**

**Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose:** Heloísa (2º); Emanuely (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5ºA); Maíra (3ºB); Eduardo (3ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo / **ALÉRGICOS Ovo:** Matheus (1º) / **Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI:** Isadora (1º) / Gabriel (4ºA) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes\*  
**ALÉRGICOS A BETERRABA:** Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 27/02/2023	3ª FEIRA – 28/02/2023	4ª FEIRA – 01/03/2023	5ª FEIRA – 02/03/2023	6ª FEIRA – 03/03/2023
<b>Café da manhã 08H</b>	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga *e Leite ou Leite de soja com cacau	<b>Café da manhã:</b> Bolo de Fubá e Chá de erva doce	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Suco de acerola	<b>Café da manhã:</b> Torta de legumes (cen., abob., milho e tomate) e Leite ou Leite de soja com cacau	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com queijo* e Suco de uva integral*
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA SAL. REPOLHO E PEPINO/ <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM BATATA/ SAL. ALFACE E CHUCHU/ <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. COUVE E CENOURA/ <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO / QUIBE ASSADO SAL. REPOLHO E BETERRABA <b>LARANJA</b>	ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ <b>MELANCIA</b>
<b>Lanche 12H</b>	<b>12H – FRUTA: Mamão</b>	<b>12H – FRUTA: BANANA</b>	<b>12H – PIPOCA E CHÁ CAMOMILA</b>	<b>12H – FRUTA: MELANCIA</b>	<b>12H – FRUTA: BANANA</b>
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/FEIJÃO OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA SAL. ALFACE E PEPINO SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. BRÓCOLIS E TOMATE SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO/ SAL. VAGEM E TOMATE/SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECORA ASSADA SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: <b>LARANJA</b>

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Integral</b>	1054,87	159,39	32,27	37,92



\*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;
- 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).



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