

ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS)**

JULHO – 2023

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 24/07/2023	3ª FEIRA – 25/07/2023	4ª FEIRA – 26/07/2023	5ª FEIRA – 27/07/2023	6ª FEIRA – 28/07/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Crepioca + Chá Mate/ Erva doce ou Camomila	Café da manhã: Bolo Simples com coco e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo* Suco de uva integral*	Café da manhã: Torta de legumes (cen., abob., milho e tomate) e Leite ou Leite de soja com cacau
Almoço 10:30H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. ALFACE E CENOURA SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: ABACAXI*	ARROZ/ MACARRONADA/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. ABOBRINHA E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE COUVE-FLOR E ABOBRINHA SOBREMESA: BANANA
Lanche 12:30H	PIPOCA + Chá mate + Fruta (MAMÃO)	Pão caseiro (AF) + Fruta (BANANA)	Torta de frango com legumes + Fruta (MAÇÃ)	CREPIOCA e Vitamina (Leite ou leite de soja com banana)	Pão caseiro (AF) + Chá de erva doce + Fruta (LARANJA)
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. REPOLHO E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/QUIBE ASSADO SAL. CHUCHU E BETERRABA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E CENOURA SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. PEPINO E COUVE/ SOBREMESA: UVA*	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: MELÃO

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Integral	1150,58	169,58	35,56	39,56

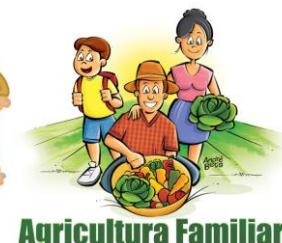
*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



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)**

AGOSTO – 2023

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 31/07/2023	3ª FEIRA – 01/08/2023	4ª FEIRA – 02/08/2023	5ª FEIRA – 03/08/2023	6ª FEIRA – 04/08/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Crepioca + Chá Mate/ Erva doce ou Camomila	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo* Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: TORTA DE CARNE MOÍDA (legumes p/ veg. (cen., abob., milho e tomate) Suco de uva integral	Café da manhã: Bolo de cenoura e Leite ou Leite de soja com cacau
Almoço 10:30H	ARROZ/CANJQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA (milho e ervilha e carne moída)/SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADO BATATA DOCE/ SAL. BRÓCOLIS E COUVE-FLOR/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE ASSADO COM AVEIA/ SAL. COUVE FLOR E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA
Lanche 12:30H	Bolo de fubá + Chá de camomila + Fruta (Mamão)	Torta de frango com legumes + Fruta (Maçã)	PIPOCA e VITAMINA (Leite ou leite de soja com banana e maçã)	Pão caseiro (AF) + Chá mate + Fruta (MELANCIA)	Bolo de cenoura + Suco de uva integral
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO / SAL. TOMATE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO /CARNE MOÍDA COM MILHO/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ LENTILHA COZIDA/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA/ SAL. CENOURA E VAGEM/SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE OVOS/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA

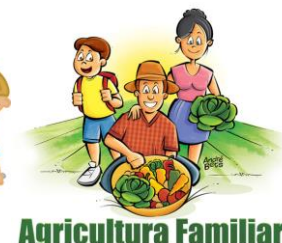
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Integral	1160,25	160,25	34,26	39,58

*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 Cibele 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)**

AGOSTO – 2023

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 07/08/2023	3ª FEIRA – 08/08/2023	4ª FEIRA – 09/08/2023	5ª FEIRA – 10/08/2023	6ª FEIRA – 11/08/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolo de Fubá e Suco de uva integral*	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo* e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de frango com (Legumes p/ veg. cen., abob., milho e tomate) e Chá Mate/ Erva doce ou Camomila	Café da manhã: Bolo Simples com coco e Suco de uva integral*
Almoço 10:30H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO /QUIBE ASSADO/ SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO DE FRANGO* SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL COM BATATA DOCE/SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO
Lanche 12:30H	Torta de legumes + Chá mate + Fruta (Mamão)	Pão caseiro (AF) + Fruta (BANANA)	CREPIOCA E SUCO DE UVA INTEGRAL	Pão caseiro (AF) + VITAMINA (Leite ou <u>leite de soja</u> com banana e maçã)	PIPOCA + CHÁ CAMOMILA + Fruta (BANANA)
Jantar 15H	ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. BATATA E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ MANDIOCA COZIDA/ CARNE MOÍDA / SAL. CHUCHU E COUVE-FLOR/ SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. BRÓCOLIS E VAGEM SOBREMESA: PERA

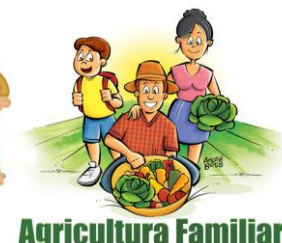
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
Média Semanal Integral	1168,25	169,58	35,02	39,25

*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



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS)**

AGOSTO – 2023

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 14/08/2023	3ª FEIRA – 15/08/2023	4ª FEIRA – 16/08/2023	5ª FEIRA – 17/08/2023	6ª FEIRA – 18/08/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolo de Fubá e Suco de uva integral*	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com requeijão * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de frango com Legumes * p/ veg. cen., abob., milho e tomate e Suco Natural de Maracujá	Café da manhã: Bolo de cenoura e Suco de uva integral*
Almoço 10:30H	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. REPOLHO E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/QUIBE ASSADO SAL. CHUCHU E BETERRABA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E CENOURA SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. PEPINO E COUVE/ SOBREMESA: UVA*	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: GOIABA
Lanche 12:30H	Torta de legumes + Chá mate + Fruta (Mamão)	Pão caseiro (AF) + Fruta (BANANA)	CREPIOCA E SUCO DE UVA INTEGRAL	Pão caseiro (AF) + VITAMINA (Leite ou leite de soja com banana e maçã)	PIPOCA + CHÁ CAMOMILA + Fruta (MELANCIA)
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM REFOGADO/ SAL. ALFACE E CENOURA SOBREMESA:MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: ABACAXI*	ARROZ/ MACARRONADA/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. ABOBRINHA E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE COUVE-FLOR E ABOBRINHA SOBREMESA: BANANA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Integral	1175,56	133,02	34,56	38,56

*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 INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS)

AGOSTO – 2023

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 21/08/2023	3ª FEIRA – 22/08/2023	4ª FEIRA – 23/08/2023	5ª FEIRA – 24/08/2023	6ª FEIRA – 25/08/2023										
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolo de Laranja e Suco de uva integral*	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com requeijão * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de frango com (Legumes p/ veg. cen., abob., milho e tomate) e Suco Natural de Maracujá	Café da manhã: Bolo Simples com coco e Suco de uva integral*										
Almoço 10:30H	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO / SAL. TOMATE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO /CARNE MOÍDA COM MILHO/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ LENTILHA COZIDA/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA DOCE/ SAL. CENOURA E VAGEM/SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE OVOS/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA										
Lanche 12:30H	Torta de legumes + Chá mate + Fruta (Mamão)	Pão caseiro (AF) + Fruta (MELÃO)	CREPIOCA E SUCO DE UVA INTEGRAL	Pão caseiro (AF) + Leite ou leite de soja com banana e maçã)	PIPOCA + + CHÁ CAMOMILA + Fruta (BANANA)										
Jantar 15H	ARROZ/CANJQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA (milho e ervilha e carne moída)/SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADO/ SAL. BRÓCOLIS E COUVE-FLOR/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ MANDIOCA/ BOLINHO DE CARNE ASSADO COM AVEIA/ 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 Integral</td> <td>1200,89</td> <td>178,56</td> <td>34,26</td> <td>39,56</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Integral	1200,89	178,56	34,26	39,56
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Integral	1200,89	178,56	34,26	39,56											

*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 INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS)

AGOSTO – 2023

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 28/08/2023	3ª FEIRA – 29/08/2023	4ª FEIRA – 30/08/2023	5ª FEIRA – 31/08/2023	6ª FEIRA – 01/09/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolo de Fubá e Suco de uva integral*	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com requeijão * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de frango com (Legumes p/ veg. cen., abob., milho e tomate) e Suco Natural de Maracujá	Café da manhã: Bolo de cenoura e Suco de uva integral*
Almoço 10:30H	ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. BATATA E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. CHUCHU E COUVE-FLOR/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO / SAL. BRÓCOLIS E VAGEM SOBREMESA: GOIABA
Lanche 12:30H	Torta de legumes + Chá mate + Fruta (Mamão)	Pão caseiro (AF) + Fruta (MELÃO)	CREPIOCA E SUCO DE UVA INTEGRAL	Pão caseiro (AF) + Leite ou leite de soja com banana e maçã	PIPOCA ++ CHÁ CAMOMILA + Fruta (BANANA)
Jantar 15H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO DE FRANGO* SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL/SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Integral	1200,89	178,56	34,26	39,56

***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