

ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

MARÇO – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Heloísa (2º); Emanuelly (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 – 06/03/2023	3ª FEIRA – 07/03/2023	4ª FEIRA – 08/03/2023	5ª FEIRA – 09/03/2023	6ª FEIRA – 10/03/2023
Almoço 10H	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
Jantar 15H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA SAL. REPOLHO E ABÓBORA/ 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)
Média Semanal Manhã	330,25	41,26	9,25	12,22
Média Semanal Tarde	326,36	48,58	9,96	8,36



*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



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

MARÇO – 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 – 13/03/2023	3ª FEIRA – 14/03/2023	4ª FEIRA – 15/03/2023	5ª FEIRA – 16/03/2023	6ª FEIRA – 17/03/2023		
Almoço 10H	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 COUVE-FLORES/ MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. ALFACE E CHUCHU/ LARANJA	ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO AO MOLHO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ BANANA		
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO PERNIL ASSADO/ MANDIOCA COZIDA 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 E ABACATE	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 Manhã	345,56	50,25	10,66	8,58
			Média Semanal Tarde	333,35	51,86	9,90	11,47

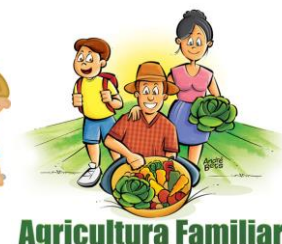


*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR

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 PARCIAL (3º, 4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)

MARÇO – 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 – 20/03/2023	3ª FEIRA – 21/03/2023	4ª FEIRA – 22/03/2023	5ª FEIRA – 23/03/2023	6ª FEIRA – 24/03/2023		
Almoço 10H	ARROZ/FEIJÃO OVO MEXIDO SAL. ALFACE E TOMATE SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA/ SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CHUCHU E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ MACARRONADA CARNE MOÍDA SAL: ALFACE E REPOLHO SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO REFOGADO / SAL. DE TOMATE E COUVE/ BANANA e ABACATE		
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM CENOURA/ SAL. REPOLHO E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. TOMATE E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM ACEBOLADO/ SAL. COUVE- FLOR E VAGEM/ SOBREMESA: MELÃO	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 Manhã	348,88	53,88	8,88	9,74
			Média Semanal Tarde	357,69	50,25	9,56	10,97



*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 PARCIAL (3º, 4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)**

MARÇO – 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 – 27/03/2023	3ª FEIRA – 28/03/2023	4ª FEIRA – 29/03/2023	5ª FEIRA – 30/03/2023	6ª FEIRA – 31/03/2023
Almoço 10H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA SAL. REPOLHO E PEPINO/ BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM BATATA/ SAL. ALFACE E CHUCHU/ MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. COUVE E CENOURA/ MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO / QUIBE ASSADO SAL. REPOLHO E BETERRABA LARANJA	ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ MELANCIA
Jantar 15H	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/ ACÉM PICADINHO/ SAL. VAGEM E TOMATE/SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECORA ASSADA SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	328,25	47,56	12,54	11,11
Média Semanal Tarde	345	53,23	12,36	12,89



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



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