



**ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA**

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:  
ALUNOS ENSINO PARCIAL (1º a 5º ANO) (06 – 11 ANOS)**

**Abril – 2024**

**Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose:** Emanuely (3º); Eduardo (4ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo

**Aluno Vegetariano:** Isadora (2ºA) alérgica a UVA; Gabriel (5ºA) = adaptar por ovo ou peixe (CARNES) e Torta de legumes\*

**Alunos alérgico a beterraba:** Miguel (2º)

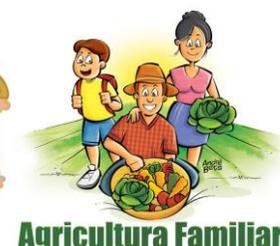
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 01/04/2024	3ª FEIRA – 02/04/2024	4ª FEIRA – 03/04/2024	5ª FEIRA – 04/04/2024	6ª FEIRA – 05/04/2024															
<b>Almoço 10:00H</b>	ARROZ/CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIÇÃO FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E PEPINO SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIÇÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO COM BATATA / SAL. CHUCHU E CENOURA SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ LENTILHA/ PERNIL ASSADO/ BOLINHO DE ABÓBORA COM AVEIA E QUEIJO*/ SAL. COUVE E BETERRABA SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	TORTA DE LEGUMES FRANGO DESLIADO* E QUEIJO* (cenoura, abobrinha, tomate, milho e ervilha)/ SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: <b>ABACATE E BANANA</b>															
<b>Jantar 15:00H</b>	ARROZ/CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIÇÃO FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E PEPINO SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIÇÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO COM BATATA / SAL. CHUCHU E CENOURA SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ LENTILHA/ PERNIL ASSADO/ BOLINHO DE ABÓBORA COM AVEIA E QUEIJO */ SAL. COUVE E BETERRABA SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	TORTA DE LEGUMES FRANGO DESLIADO* E QUEIJO* (cenoura, abobrinha, tomate, milho e ervilha)/ SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: <b>ABACATE E BANANA</b>															
	*Para intolerantes: Retirar o queijo * Para vegetarianos: Retirar carne	<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><b>Média Semanal Manhã</b></td> <td>356,25</td> <td>43,02</td> <td>9,56</td> <td>13,57</td> </tr> <tr> <td><b>Média Semanal Tarde</b></td> <td>356,25</td> <td>43,02</td> <td>9,56</td> <td>13,57</td> </tr> </tbody> </table>				Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	<b>Média Semanal Manhã</b>	356,25	43,02	9,56	13,57	<b>Média Semanal Tarde</b>	356,25	43,02	9,56	13,57
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)																
<b>Média Semanal Manhã</b>	356,25	43,02	9,56	13,57																
<b>Média Semanal Tarde</b>	356,25	43,02	9,56	13,57																

**\*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 (1º a 5º ANO) (06 – 11 ANOS)**

**Abril – 2024**

**Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose:** Emanuely (3º); Eduardo (4ªA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo

**Aluno Vegetariano:** Isadora (2ªA) alérgica a UVA; Gabriel (5ªA) = adaptar por ovo ou peixe (CARNES) e Torta de legumes\*

**Alunos alérgico a beterraba:** Miguel (2º)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 08/04/2024	3ª FEIRA – 09/04/2024	4ª FEIRA – 10/04/2024	5ª FEIRA – 11/04/2024	6ª FEIRA – 12/04/2024															
<b>Almoço 10:00H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. ALFACE E REPOLHO SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO AO MOLHO COM MANDIOCA/ SAL. TOMATE E COUVE SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. PEPINO E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ COM MANDIOQUINHA SALSA/ ACÉM ACEBOLADO/ SAL. CENOURA E BRÓCOLIS SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA* E TOMATE/ SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: <b>ABACATE COM LEITE EM PÓ</b>															
<b>Jantar 15:00H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. ALFACE E REPOLHO SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO AO MOLHO COM MANDIOCA/ SAL. TOMATE E COUVE SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. PEPINO E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ COM MANDIOQUINHA SALSA/ ACÉM ACEBOLADO/ SAL. CENOURA E BRÓCOLIS SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA* E TOMATE/ SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: <b>ABACATE COM LEITE EM PÓ</b>															
	* Para vegetarianos: Retirar carne e substituir por queijo. Mandioca cozida separado	<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><b>Média Semanal Manhã</b></td> <td>353,69</td> <td>43,55</td> <td>10,54</td> <td>13,02</td> </tr> <tr> <td><b>Média Semanal Tarde</b></td> <td>353,69</td> <td>43,55</td> <td>10,54</td> <td>13,02</td> </tr> </tbody> </table>				Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	<b>Média Semanal Manhã</b>	353,69	43,55	10,54	13,02	<b>Média Semanal Tarde</b>	353,69	43,55	10,54	13,02
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)																
<b>Média Semanal Manhã</b>	353,69	43,55	10,54	13,02																
<b>Média Semanal Tarde</b>	353,69	43,55	10,54	13,02																

\*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 (1º a 5º ANO) (06 – 11 ANOS)**

**Abril – 2024**

**Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose:** Emanuely (3º); Eduardo (4ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo

**Aluno Vegetariano:** Isadora (2ºA) alérgica a **UVA**; Gabriel (5ºA) = adaptar por ovo ou peixe (CARNES) e Torta de legumes\*

**Alunos alérgico a beterraba:** Miguel (2º)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 29/04/2024	3ª FEIRA – 30/04/2024	4ª FEIRA – 01/05/2024	5ª FEIRA – 02/05/2024	6ª FEIRA – 03/05/2024															
<b>Almoço 10:00H</b>	ARROZ/FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM CENOURA E TOMATE/ SAL. ALFACE SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE REPOLHO E TOMATE SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	<b>FERIADO</b>	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE/ SAL. ABÓBORA E PEPINO SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	Sanduche natural (pão fatiado, alface, tomate e frango desfiado* e requeijão* / SUCO NATURAL DE ABACAXI SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>															
<b>Jantar 15:00H</b>	ARROZ/FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM CENOURA E TOMATE/ SAL. ALFACE SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE REPOLHO E TOMATE SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	<b>FERIADO</b>	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE/ SAL. ABÓBORA E PEPINO SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	Sanduche natural (pão fatiado, alface, tomate e frango desfiado* e requeijão* / SUCO NATURAL DE ABACAXI SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>															
	<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>349,25</td> <td>44,01</td> <td>8,96</td> <td>12,97</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>349,25</td> <td>44,01</td> <td>8,96</td> <td>12,97</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Manhã	349,25	44,01	8,96	12,97	Média Semanal Tarde	349,25	44,01	8,96	12,97
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)																
Média Semanal Manhã	349,25	44,01	8,96	12,97																
Média Semanal Tarde	349,25	44,01	8,96	12,97																

\*Para intolerantes: Retirar o queijo

\* Para vegetarianos: Substituir por queijo

**\*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