

ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

JULHO – 2024

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuely (3ªA); 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 (2ªB)

Aluno Alérgico a Amendoim: Wesley Camargo (1ªA)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 01/07/2024	3ª FEIRA – 02/07/2024	4ª FEIRA – 03/07/2024	5ª FEIRA – 04/07/2024	6ª FEIRA – 05/07/2024															
Almoço 10:00H	ARROZ/FEIJÃO/CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE/ SAL. BETERRABA E PEPINO/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA/ SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO E TOMATE/ SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: UVA	AULA EXTRA CURRICULAR NOTURNO COM A FAMÍLIA															
Jantar 15:00H	ARROZ/FEIJÃO/CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE/ SAL. BETERRABA E PEPINO/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA/ SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO E TOMATE/ SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: UVA	AULA EXTRA CURRICULAR NOTURNO COM A FAMÍLIA															
	<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>356,25</td> <td>43,02</td> <td>9,56</td> <td>13,57</td> </tr> </tbody> </table> <p>*Para intolerantes: Substituir o queijo por ovo</p>					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	356,25	43,02	9,56	13,57
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	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 Cibebe 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)**

JULHO – 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)

Aluno Alérgico a Amendoim: Wesley Camargo (1ºA)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 08/07/2024	3ª FEIRA – 09/07/2024	4ª FEIRA – 10/07/2024	5ª FEIRA – 11/07/2024	6ª FEIRA – 12/07/2024
	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 15/07/2024	3ª FEIRA – 16/07/2024	4ª FEIRA – 17/07/2024	5ª FEIRA – 18/07/2024	6ª FEIRA – 19/07/2024
	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

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

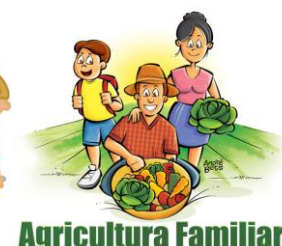


ALUNO VEGETARIANO

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 (1º a 5º ANO) (06 – 11 ANOS)**

JULHO – 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)

Aluno Alérgico a Amendoim: Wesley Camargo (1ºA)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 22/07/2024	3ª FEIRA – 23/07/2024	4ª FEIRA – 24/07/2024	5ª FEIRA – 25/07/2024	6ª FEIRA – 26/07/2024															
Almoço 10:00H	ESTUDO E PLANEJAMENTO	ESTUDO E PLANEJAMENTO	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA* E TOMATE SUCO NATURAL DE ABACAXI SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E TOMATE / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ MACARRONADA COM MOLHO DE TOMATE/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: GOIABA															
Jantar 15:00H	ESTUDO E PLANEJAMENTO	ESTUDO E PLANEJAMENTO	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA* E TOMATE SUCO NATURAL DE ABACAXI SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E TOMATE / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ MACARRONADA COM MOLHO DE TOMATE/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: GOIABA															
	*Para vegetarianos: substituir por queijo		<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>355,28</td> <td>42,87</td> <td>10,02</td> <td>12,69</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	355,28	42,87	10,02	12,69		
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	355,28	42,87	10,02	12,69																

***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 (1º a 5º ANO) (06 – 11 ANOS)**

JULHO – 2024

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuely (3º); Eduardo (4ª): 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)

Aluno Alérgico a Amendoim: Wesley Camargo (1ªA)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 29/07/2024	3ª FEIRA – 30/07/2024	4ª FEIRA – 31/07/2024	5ª FEIRA – 01/08/2024	6ª FEIRA – 02/08/2024		
Almoço 10:00H	ARROZ/ OMELETE ASSADO COM CENOURA E TOMATE/ SAL. ALFACE E BETERRABA/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. CENOURA E VAGEM SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ FILÉ DE FRANGO AO MOHO/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: BANANA	TORTA DE CARNE MOÍDA* COM QUEIJO* E LEGUMES (CENORA, ABOBRINHA, MILHO, ERVILHA E TOMATE / SUCO NATURAL DE ABACAXI/ SOBREMESA: MAÇÃ		
Jantar 15:00H	ARROZ/ OMELETE ASSADO COM CENOURA E TOMATE/ SAL. ALFACE E BETERRABA/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. CENOURA E VAGEM SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ FILÉ DE FRANGO AO MOHO/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: BANANA	TORTA DE CARNE MOÍDA* COM QUEIJO* E LEGUMES (CENORA, ABOBRINHA, MILHO, ERVILHA E TOMATE / SUCO NATURAL DE ABACAXI/ SOBREMESA: MAÇÃ		
	*Para vegetarianos: Substituir a carne por queijo *Para intolerantes: Retirar o queijo						
			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	354,96	51,86	11,07	13,25

***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



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.
 - Para alunos de **REFORÇO ESCOLAR (que ficarão no horário do almoço)** será fornecido lanche no horário de 12h:

SEGUNDA -FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA- FEIRA
Pão caseiro (AF) com manteiga + fruta	Bolo simples + fruta	Pão caseiro (AF) com queijo + fruta	Torta de legumes + fruta

*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