



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

**JUNHO – 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 – 03/06/2024	3ª FEIRA – 04/06/2024	4ª FEIRA – 05/06/2024	5ª FEIRA – 06/06/2024	6ª FEIRA – 07/06/2024															
<b>Almoço 10:00H</b>	ARROZ/FEIJÃO/CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: <b>UVA</b>	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA/ SAL. REPOLHO PEPINO/ SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	<b>FERIADO</b>	TORTA DE LEGUMES COM QUEIJO*E FRANGO DESFIADO* (cenoura, tomate, milho e ervilha)/ SUCO NATURAL DE MARACUJÁ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MANDIOCA COZIDA/ PERNIL ASSADO/ SAL. VAGEM E CENOURA SOBREMESA: <b>SAGU COM SUCO DE UVA INTEGRAL*</b>															
<b>Jantar 15:00H</b>	ARROZ/FEIJÃO/CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: <b>UVA</b>	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA/ SAL. REPOLHO PEPINO/ SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	<b>FERIADO</b>	TORTA DE LEGUMES COM QUEIJO E FRANGO DESFIADO (cenoura, tomate, milho e ervilha)/ SUCO NATURAL DE MARACUJÁ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MANDIOCA COZIDA/ PERNIL ASSADO/ SAL. VAGEM E CENOURA SOBREMESA: <b>SAGU COM SUCO DE UVA INTEGRAL</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><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																
	<p>*Para intolerantes: Retirar o queijo * Para vegetarianos: Retirar carne * Para alérgica: Sagu com leite ou suco natural de maracujá</p>																			

\*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)

JUNHO – 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 – 10/06/2024	3ª FEIRA – 11/06/2024	4ª FEIRA – 12/06/2024	5ª FEIRA – 13/06/2024	6ª FEIRA – 14/06/2024
<b>Almoço 10:00H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. ALFACE E PEPINO SOBREMESA: <b>UVA</b>	ARROZ/ <u>CREME DE MILHO</u> */ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. PEPINO E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ / FEIJÃO/ ACÉM ACEBOLADO/ SAL. CENOURA E BRÓCOLIS SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/BOLINHO DE CARNE COM AVEIA*/ SAL. TOMATE E CHUCHU SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA* E TOMATE/ SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: <b>PAÇOCA CASEIRA*</b>
<b>Jantar 15:00H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. ALFACE E PEPINO SOBREMESA: <b>UVA</b>	ARROZ/ <u>CREME DE MILHO</u> */ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. PEPINO E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ / FEIJÃO/ ACÉM ACEBOLADO/ SAL. CENOURA E BRÓCOLIS SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/BOLINHO DE CARNE COM AVEIA*/ SAL. TOMATE E CHUCHU SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA* E TOMATE/ SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: <b>PAÇOCA CASEIRA</b>

\*Para intolerantes: Retirar o leite

\* Para vegetarianos: Retirar carne e adicionar queijo

\* para alérgico a amendoim: Doce banana com aveia

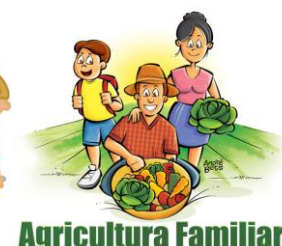
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	353,69	43,55	10,54	13,02
<b>Média Semanal Tarde</b>	353,69	43,55	10,54	13,02

\*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)**

**JUNHO – 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 – 17/06/2024	3ª FEIRA – 18/06/2024	4ª FEIRA – 19/06/2024	5ª FEIRA – 20/06/2024	6ª FEIRA – 21/06/2024		
<b>Almoço 10:00H</b>	ARROZ/ MACARRONADA COM MOLHO DE TOMATE/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ <u>TUTU DE FEIJÃO</u> (Farinha mand., feijão, ovo, pimentão e couve)/ PERNIL ASSADO/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ MÚSCULO COZIDO COM CENOURA/ <u>BOLO DE MILHO SALGADO COM QUEIJO</u> / SAL. ALFACE E TOMATE / SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	PÃO FATIADO COM QUEIJO*, TOMATE E ORÉGANO (Pizza de pão) <b>SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: PIPOCA</b>		
<b>Jantar 15:00H</b>	ARROZ/ MACARRONADA COM MOLHO DE TOMATE/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ <u>TUTU DE FEIJÃO</u> (Farinha mand., feijão, ovo, pimentão e couve)/ PERNIL ASSADO/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ MÚSCULO COZIDO COM CENOURA/ <u>BOLO DE MILHO SALGADO COM QUEIJO</u> / SAL. ALFACE E TOMATE / SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	PÃO FATIADO COM QUEIJO, TOMATE E ORÉGANO (Pizza de pão) <b>SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: PIPOCA</b>		
	*Para intolerantes: Retirar o queijo *Para intolerantes: Substituir o queijo por frango ou carne moída		<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>G.Total (g)</b>	<b>Prot(g)</b>
			<b>Média Semanal Manhã</b>	355,28	42,87	10,02	12,69
			<b>Média Semanal Tarde</b>	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 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)**

**JUNHO – 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 – 24/06/2024	3ª FEIRA – 25/06/2024	4ª FEIRA – 26/06/2024	5ª FEIRA – 27/06/2024	6ª FEIRA – 28/06/2024		
<b>Almoço 10:00H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/ SAL. ALFACE E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ <u>BATATA DOCE ASSADA</u> / SAL. TOMATE E VAGEM SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CANJIQUINHA/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	SANDUICHE NATURAL (pão fatiado, alface, tomate e frango desfiado* e requeijão* / SUCO NATURAL DE ACEROLA SOBREMESA: <b>BOLO DE FUBÁ</b>		
<b>Jantar 15:00H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/ SAL. ALFACE E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ <u>BATATA DOCE ASSADA</u> / SAL. TOMATE E VAGEM SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CANJIQUINHA/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	SANDUICHE NATURAL (pão fatiado, alface, tomate e frango desfiado* e requeijão* / SUCO NATURAL DE ACEROLA SOBREMESA: <b>BOLO DE FUBÁ</b>		
	*Para vegetarianos: Substituir a carne por queijo *Para intolerantes: Retirar o requeijão						
			<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>G.Total (g)</b>	<b>Prot (g)</b>
			<b>Média Semanal Manhã</b>	354,96	51,86	11,07	13,25
			<b>Média Semanal Tarde</b>	354,96	51,86	11,07	13,25

**ORIENTAÇÕES GERAIS**

\*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



- 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 Cibebe Semchechem**  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920