



**ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA**

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

**MAIO – 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 – 06/05/2024	3ª FEIRA – 07/05/2024	4ª FEIRA – 08/05/2024	5ª FEIRA – 09/05/2024	6ª FEIRA – 10/05/2024															
<b>Almoço 10:00H</b>	ARROZ/POLENTA/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA/ SAL. ABÓBORA REFOGADA E PEPINO/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ LENTILHA/ PERNIL ASSADO/ SAL. ABOBRINHA E BETERRABA SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	TORTA DE LEGUMES CARNE MOÍDA* E QUEIJO* (cenoura, tomate, milho e ervilha)/ SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: <b>LARANJA</b>															
<b>Jantar 15:00H</b>	ARROZ/POLENTA/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA/ SAL. ABÓBORA REFOGADA E PEPINO/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ LENTILHA/ PERNIL ASSADO/ SAL. ABOBRINHA E BETERRABA SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	TORTA DE LEGUMES CARNE MOÍDA* E QUEIJO* (cenoura, tomate, milho e ervilha)/ SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: <b>LARANJA</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 Cibeles 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)**

**MAIO – 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 – 13/05/2024	3ª FEIRA – 14/05/2024	4ª FEIRA – 15/05/2024	5ª FEIRA – 16/05/2024	6ª FEIRA – 17/05/2024															
<b>Almoço 10:00H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. ALFACE E REPOLHO SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ 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/QUIBE ASSADO*/ SAL. TOMATE E COUVE SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	PIZZA DE LIQUIDIFICADOR (recheio de queijo*, frango* desfiado, milho ervilha, tomate e orégano) SUCO NATURAL DE MARACUJÁ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>															
<b>Jantar 15:00H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. ALFACE E REPOLHO SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ 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/QUIBE ASSADO*/ SAL. TOMATE E COUVE SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	PIZZA DE LIQUIDIFICADOR (recheio de queijo*, frango* desfiado, milho ervilha, tomate e orégano) SUCO NATURAL DE MARACUJÁ SOBREMESA: <b>LARANJA</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>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																
	<p>* Para vegetarianos: quibe de abóbora. *Para intolerantes: Retirar o queijo * Para vegetarianos: Retirar carne</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







## 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 Cibebe Semchechem**  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920