

Agricultura Familiar

ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

MARÇO – 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 – 04/03/2024	3ª FEIRA – 05/03/2024	4ª FEIRA – 06/03/2024	5ª FEIRA – 07/03/2024	6ª FEIRA – 08/03/2024															
Almoço 10:00H	MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE ALFACE E TOMATE SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE/ SAL. ABÓBORA E BETERRABA SOBREMESA: MAÇÃ	TORTA DE LEGUMES CARNE MOÍDA* E QUEIJO* (cenoura, abobrinha, tomate, milho e ervilha)/ SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: MAMÃO															
Jantar 15:00H	MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE ALFACE E TOMATE SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE/ SAL. ABÓBORA E BETERRABA SOBREMESA: MAÇÃ	TORTA DE LEGUMES CARNE MOÍDA* E QUEIJO* (cenoura, abobrinha, tomate, milho e ervilha)/ SUCO DE UVA INTEGRAL SOBREMESA: MAMÃO															
	*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>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>				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																

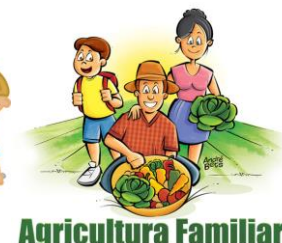
*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



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)**

MARÇO – 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 – 25/03/2024	3ª FEIRA – 26/03/2024	4ª FEIRA – 27/03/2024	5ª FEIRA – 28/03/2024	6ª FEIRA – 29/03/2024	
Almoço 10:00H	ARROZ/FEIJÃO/OVO MEXIDO/ SAL. COUVE E PEPINO SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/LENTILHA/ PERNIL ASSADO/ SAL. TOMATE E VAGEM SOBREMESA: LARANJA	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E TOMATE/ SUCO DE UVA INTEGRAL CUPCAKE DE CACAU COM COBERTURA DE LEITE EM PÓ* SOBREMESA: MAÇÃ	RECESSO	FERIADO	
Jantar 15:00H	ARROZ/FEIJÃO/OVO MEXIDO/ SAL. COUVE E PEPINO SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/LENTILHA/ PERNIL ASSADO/ SAL. TOMATE E VAGEM SOBREMESA: LARANJA	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E TOMATE/ SUCO DE UVA INTEGRAL CUPCAKE DE CACAU COM COBERTURA DE LEITE EM PÓ* SOBREMESA: MAÇÃ	RECESSO	FERIADO	
	*Para Intolerantes: Substituir por leite de coco	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 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.

*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