



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS)**

NOVEMBRO – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuely (2º): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo /

Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI: Isadora (1º) (FORNECER OUTRA FRUTA/SUCO EM SUBSTITUIÇÃO) / adaptar por ovo ou peixe (CARNES) e Torta de legumes*/

ALÉRGICOS A BETERRABA: Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 06/11/2023	3ª FEIRA – 07/11/2023	4ª FEIRA – 08/11/2023	5ª FEIRA – 09/11/2023	6ª FEIRA – 10/11/2023		
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	ATIVIDADE EXTRACURRICULAR MOSTRA PEDAGÓGICA	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Quibe Assado Suco natural de acerola	Café da manhã: Bolo de cenoura / Leite ou Leite de soja com cacau		
Almoço 10:30H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA		ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: ABACAXI*	ARROZ/ MACARRONADA/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. ABOBRINHA E TOMATE/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE BRÓCOLIS E CENOURA SOBREMESA: MAÇÃ		
Lanche 12:30H	Bolo simples com coco Chá mate + Fruta (Mamão)		Vitamina (Leite ou <u>leite de soja</u> com banana e maçã) + bolo de fubá simples	Pão caseiro (AF) + Chá mate + Fruta (MELANCIA)	Crepioca + Suco de uva integral		
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: LARANJA		ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ FAROFA DE LEGUMES/ SAL. REPOLHO E BETERRABA SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / SAL. PEPINO E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA*	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: MELÃO		
			Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
			Média Semanal Integral	1172,38	135,67	33,89	39,54

*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 INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS)**

NOVEMBRO – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuely (2º): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo /

Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI: Isadora (1º) (FORNECER OUTRA FRUTA/SUCO EM SUBSTITUIÇÃO) / adaptar por ovo ou peixe (CARNES) e Torta de legumes*/

ALÉRGICOS A BETERRABA: Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 13/11/2023	3ª FEIRA – 14/11/2023	4ª FEIRA – 15/11/2023	5ª FEIRA – 16/11/2023	6ª FEIRA – 17/11/2023										
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Crepioca + Chá Mate/ Erva doce ou Camomila	FERIADO	Café da manhã: Torta de leg. com queijo (legumes p/ veg. (cen., abob., milho e tomate) Suco de uva integral	Café da manhã: Bolo de Fubá / Leite ou Leite de soja com cacau										
Almoço 10:30H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. PEPINO E ALFACE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. DE COUVE E ABOBRINHA/ SOBREMESA: MAMÃO		ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. ALFACE E CENOURA SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ FAROFA DE LEGUMES/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MELÃO										
Lanche 12:30H	Torta de frango com legumes + Fruta (LARANJA)	Pão caseiro (AF) + Chá mate + Fruta (MELANCIA)		Pão caseiro(AF) + manteiga + Fruta (Maçã)	Pão caseiro (AF) + Chá mate + Fruta (Manga)										
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO COM CENOURA/ SAL. REPOLHO E BETERRABA/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/POLENTA/ CARNE MOÍDA / SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ		ARROZ/FEIJÃO/ MÚSCULO COM BATATA SAL. CHUCHU E BETERRABA SOBREMESA: MANGA	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA/ SAL. BRÓCOLIS E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA										
				<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 Integral</td> <td>1148,26</td> <td>170,56</td> <td>34,89</td> <td>40,58</td> </tr> </tbody> </table>	Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Integral	1148,26	170,56	34,89	40,58	
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Integral	1148,26	170,56	34,89	40,58											

***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 INTEGRAL (1º e 2º ANOS) (06 – 08 ANOS)**

NOVEMBRO – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuely (2º): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo /

Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI: Isadora (1º) (FORNECER OUTRA FRUTA/SUCO EM SUBSTITUIÇÃO) / adaptar por ovo ou peixe (CARNES) e Torta de legumes*/

ALÉRGICOS A BETERRABA: Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 27/11/2023	3ª FEIRA – 28/11/2023	4ª FEIRA – 29/11/2023	5ª FEIRA – 30/11/2023	6ª FEIRA – 01/12/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Quibe assado e Suco de uva integral*	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo* e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de carne moída com Legumes (cen., abob., milho e tomate) e Chá Mate/ Erva doce ou Camomila	Café da manhã: Crepioca e Suco de uva integral*
Almoço 10:30H	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ POLENTA / ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM CENOURA/ SAL. CHUCHU E REPOLHO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/LENTILHA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. BRÓCOLIS E VAGEM SOBREMESA: UVA
Lanche 12:30H	Bolo simples com coco Chá mate + Fruta (Mamão)	Torta de frango com legumes + Fruta (Uva)	Vitamina (Leite ou leite de soja com banana e maçã) + bolo de fubá simples	Pão caseiro (AF) + Chá mate + Fruta (MELANCIA)	Pipoca + Suco de uva integral
Jantar 15H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO / MÚSCULO COM CENOURA / SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO DE FRANGO* SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/OVO MEXIDO/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL COM BATATA /SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
Média Semanal Integral	1165,23	167,58	34,96	40,52

*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