



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO PARCIAL (3º, 4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)**

ABRIL – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Heloísa (2º); Emanuely (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5ºA); Maíra (3ºB); Eduardo (3ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo / **ALÉRGICOS Ovo:** Matheus (1º) / **Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI:** Isadora (1º) / Gabriel (4ºA) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes*
ALÉRGICOS A BETERRABA: Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 03/04/2023	3ª FEIRA – 04/04/2023	4ª FEIRA – 05/04/2023	5ª FEIRA – 06/04/2023	6ª FEIRA – 07/04/2023
Almoço 10H	ARROZ/ POLENTA/ CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. ALFACE E CHUCHU/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: BANANA	FERIADO
Jantar 15:20H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/ FAROFA DE MILHO E ERVILHA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO/ SAL. REPOLHO E ABÓBORA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO/PERNIL ASSADO SAL. BRÓCOLIS E TOMATE SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. CHUCHU E VAGEM/ SOBREMESA: LARANJA	

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	335,26	42,25	8,45	13,25
Média Semanal Tarde	345,12	44,25	9,22	10,25

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

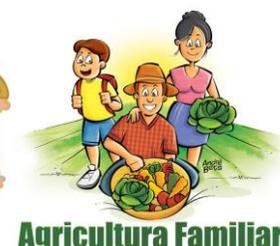


ALUNO VEGETARIANO

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



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO PARCIAL (3º, 4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)**

ABRIL – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Heloísa (2º); Emanuely (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5ºA); Maíra (3ºB); Eduardo (3ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo / **ALÉRGICOS Ovo:** Matheus (1º) / **Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI:** Isadora (1º) / Gabriel (4ºA) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes*
ALÉRGICOS A BETERRABA: Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 10/04/2023	3ª FEIRA – 11/04/2023	4ª FEIRA – 12/04/2023	5ª FEIRA – 13/04/2023	6ª FEIRA – 14/04/2023		
Almoço 10H	ARROZ/ MANDIOCA COZIDA / CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E REPOLHO / SOBREMESA: PERA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ MACARRONADA PERNIL ASSADO / SAL. TOMATE E COUVE-FLOR/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA DOCE/ SAL. BRÓCOLIS E CHUCHU/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ CANJIQUINHA/ MÚSCULO AO MOLHO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA		
Jantar 15:20H	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO REFOGADO COM CENOURA / SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO/ACÉM ACEBOLADO / SAL. BETERRABA E VAGEM SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA DE LEGUMES (Farinha, abobrinha, ervilha e cenoura)/ SAL. TOMATE E COUVE/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO PURÊ DE BATATA/ ACÉM PICADINHO SAL. BETERRABA E CHUCHU SOBREMESA: MELÃO		
			Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
			Média Semanal Manhã	339,25	48,25	12,36	8,56
			Média Semanal Tarde	340,25	49,25	10,82	10,58

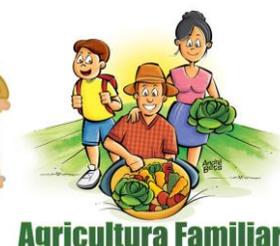
*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



ALUNO VEGETARIANO
Retirar a carne de sopas, sanduíches e tortas. Substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou queijo.



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL:
ALUNOS ENSINO PARCIAL (3º, 4º E 5º ANOS) (09 – 11 ANOS)**

ABRIL – 2023

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Heloísa (2º); Emanuely (2º); Miguel (5ºB); Rafael (5ºA); Maíra (3ºB); Eduardo (3ºA): Queijo - substituir por molho branco sem leite ou por ovo / **ALÉRGICOS Ovo:** Matheus (1º) / **Aluna Vegetariana e alérgica UVA E ABACAXI:** Isadora (1º) / Gabriel (4ºA) = adaptar por ovo (CARNES) e Torta de legumes*
ALÉRGICOS A BETERRABA: Miguel M. Silva (1º);

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 24/04/2023	3ª FEIRA – 25/04/2023	4ª FEIRA – 26/04/2023	5ª FEIRA – 27/04/2023	6ª FEIRA – 28/04/2023
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO COM CENOURA / SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO/ACÉM ACEBOLADO / SAL. BETERRABA E VAGEM SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA DE LEGUMES (Farinha, abob., e cen.)/ SAL. REPOLHO E CENOURA/SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO / SAL. TOMATE E COUVE/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO PURÊ DE BATATA/ ACÉM PICADINHO/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/SOBREMESA: MELÃO
Jantar 15:20H	ARROZ/ MANDIOCA COZIDA / CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E REPOLHO / SOBREMESA: PERA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ MACARRONADA PERNIL ASSADO / SAL. TOMATE E COUVE-FLOR/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA DOCE/ SAL. BRÓCOLIS E CHUCHU/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ CANJIQUINHA/ MÚSCULO AO MOLHO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	340,25	49,25	10,82	10,58
Média Semanal Tarde	339,25	48,25	12,36	8,56

***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.

*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



RECEITA

Filé de Peixe assado

Ingredientes

- 1/2 colher de chá de ervas finas
- 1/2 colher de chá de de orégano
- 1 colher de sopa de cheiro-verde
- Sal a gosto
- 1 kg de filé de tilápia

Modo de preparo

1. Em um recipiente, coloque a um fio de óleo, as ervas finas, o orégano, o cheiro-verde e o sal. Com uma colher, misture bem os ingredientes;
2. Em uma travessa, espalhe um pouco de óleo no fundo da assadeira ou no papel alumínio se preferir, coloque os pedaços de peixe.
3. Leve a um forno pré-aquecido a 180 graus por mais ou menos 25 minutos ou até dourar.

*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