



Agricultura Familiar

ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

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

DEZEMBRO – 2024

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuelly (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 – 02/12/2024	3ª FEIRA – 03/12/2024	4ª FEIRA – 04/12/2024	5ª FEIRA – 05/12/2024	6ª FEIRA – 06/12/2024										
Almoço 10:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. TOMATE E COUVE SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA/ SAL. ABOBRINHA E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE SOBREMESA: MELANCIA										
Jantar 15:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. TOMATE E COUVE SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA/ SAL. ABOBRINHA E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE SOBREMESA: MELANCIA										
	<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/ 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/ Tarde	356,25	43,02	9,56	13,57
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Manhã/ 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 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)

DEZEMBRO – 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 – 09/12/2024	3ª FEIRA – 10/12/2024	4ª FEIRA – 11/12/2024	5ª FEIRA – 12/12/2024	6ª FEIRA – 13/12/2024										
Almoço 10:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E COUVE SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: LARANJA	PÃO PIZZA (Pão fatiado com queijo* e tomate)/ Bolo simples com cobertura de leite em pó SUCO DE UVA INTEGRAL										
Jantar 15:00H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E COUVE SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: LARANJA	PÃO PIZZA (Pão fatiado com queijo* e tomate)/ Bolo simples com cobertura de leite em pó SUCO DE UVA INTEGRAL										
	*Para intolerantes: Substituir o queijo por carne ou ovo	<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/ Tarde</td> <td>354,96</td> <td>51,86</td> <td>11,07</td> <td>13,25</td> </tr> </tbody> </table>				Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)	Média Semanal Manhã/ Tarde	354,96	51,86	11,07	13,25
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)											
Média Semanal Manhã/ Tarde	354,96	51,86	11,07	13,25											

ESCOLA MUNICIPAL MARIA JOSÉ DE ANDRADE MOURA

*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



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

DEZEMBRO – 2024

Alunos alérgicos ou intolerantes a lactose: Emanuelly (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)

20/12	2ª FEIRA – 16/12/2024	3ª FEIRA – 17/12/2024	4ª FEIRA – 18/12/2024	5ª FEIRA – 19/12/2024	6ª FEIRA – 20/12/2024
-------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Almoço 10:00H	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. TOMATE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAÇÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
--------------------------	---	--	-----------------	-----------------	-----------------

Jantar 15:00H	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. TOMATE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAÇÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
--------------------------	---	--	-----------------	-----------------	-----------------

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
Média Semanal Manhã/ 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.

