



CMEI PINGO DE GENTE

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:
BERÇÁRIO INTEGRAL E PARCIAL (a partir de 1 ano); MATERNAL I INTEGRAL E PARCIAL (2 A 3 ANOS)**

ABRIL – 2023

HORÁRIOS: Café da manhã: 08h / Almoço:10h /Lanche da Tarde: 13h / Jantar: 15h

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
Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Panqueca de banana com aveia Suco de uva integral	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) queijo Suco de Laranja	Café da manhã: Ovo mexido Suco de uva integral	FERIADO
ARROZ/ POLENTA/ CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ <i>FILÉ DE TILÁPIA ASSADO</i> / 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	
13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)	13H - Pão caseiro (AF) + Fruta (Pera)	13H – Vitamina (leite, banana e cacau)	13H – BOLO DE BANANA (sem açúcar)	
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/ <i>FILÉ DE TILÁPIA ASSADO</i> / SAL. CHUCHU E VAGEM/ SOBREMESA: LARANJA	

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	435,73	61,89	12,75	18,25
Média Semanal Tarde	430,26	64,89	14,78	17,25
Média Semanal Integral	865,99	126,78	27,53	35,50

*Manteiga apenas a partir de 3 anos / Sucos e preparações sem açúcar



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



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



CMEI PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

BERÇÁRIO INTEGRAL E PARCIAL (a partir de 1 ano); MATERNAL I INTEGRAL E PARCIAL (2 A 3 ANOS),

ABRIL – 2023

HORÁRIOS: Café da manhã: 08h / Almoço:10h /Lanche da Tarde: 13h / Jantar: 15h

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
Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Ovo mexido Suco de uva integral	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) queijo Suco de Laranja	Café da manhã: Croquete de mandioca Suco de uva integral	Café da manhã: CREPIOCA Leite ou Leite de soja com cacau E ABACATE
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
13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)	13H - Pão caseiro (AF) + Fruta (Banana)	13H – Vitamina (leite, banana e cacau)	13H – BOLO DE CENOURA (sem açúcar)	13H – Mingau de aveia com banana e uva passa
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	420,10	57,80	13,90	15,60
Média Semanal Tarde	440,90	58,60	13,20	16,56
Média Semanal Integral	861,00	116,40	27,10	32,16

*Manteiga apenas a partir de 3 anos / Sucos e preparações sem açúcar



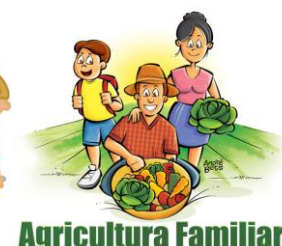
***AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR**



Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIDIANÓPOLIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO LIDIANÓPOLIS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CMEI PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

BERÇÁRIO INTEGRAL E PARCIAL (a partir de 1 ano); MATERNAL I INTEGRAL E PARCIAL (2 A 3 ANOS)

ABRIL – 2023

HORÁRIOS: Café da manhã: 08h / Almoço:10h /Lanche da Tarde: 13h / Jantar: 15h

2ª FEIRA – 17/04/2023	3ª FEIRA – 18/04/2023	4ª FEIRA – 19/04/2023	5ª FEIRA – 20/04/2023	6ª FEIRA – 21/04/2023
Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de legumes (cen., abob., milho e tomate) Suco de uva integral	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) queijo Suco de Laranja	Café da manhã: Ovo mexido Suco de uva integral	FERIADO
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/ <i>FILÉ DE TILÁPIA ASSADO</i> / SAL. CHUCHU E VAGEM/ SOBREMESA: LARANJA	
13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)	13H - Pão caseiro (AF) + Fruta (Mamão)	13H – Vitamina (leite, banana e cacau)	13H – BOLO DE BANANA (sem açúcar)	
ARROZ/ POLENTA/ CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ <i>FILÉ DE TILÁPIA ASSADO</i> / 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	

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	430,26	64,89	14,78	17,25
Média Semanal Tarde	435,73	61,89	12,75	18,25
Média Semanal Integral	865,99	126,78	27,53	35,50

*Manteiga apenas a partir de 3 anos / Sucos e preparações sem açúcar



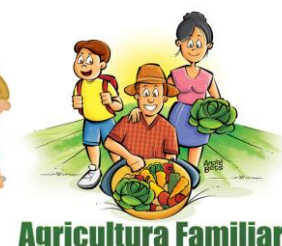
***AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR**



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIDIANÓPOLIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO LIDIANÓPOLIS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CMEI PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

BERÇÁRIO INTEGRAL E PARCIAL (a partir de 1 ano); MATERNAL I INTEGRAL E PARCIAL (2 A 3 ANOS),

ABRIL – 2023

HORÁRIOS: Café da manhã: 08h / Almoço:10h /Lanche da Tarde: 13h / Jantar: 15h

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
Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Panqueca de banana com aveia Suco de uva integral	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) queijo Suco de Laranja	Café da manhã: <u>CREPIOCA</u> Suco de uva integral	Café da manhã: Quibe assado Leite ou Leite de soja com cacau
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
13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)	13H - Pão caseiro (AF) + Fruta (Melão)	13H – Vitamina (leite, banana e cacau)	13H – BOLO DE BANANA (sem açúcar)	13H – Mingau de aveia com banana e uva passa
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-FLORES/ 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	440,90	58,60	13,20	16,56
Média Semanal Tarde	420,10	57,80	13,90	15,60
Média Semanal Integral	861,00	116,40	27,10	32,16

*Manteiga apenas a partir de 3 anos / Sucos e preparações sem açúcar



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



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;
- A consistência dos alimentos deverá ser modificada de acordo com a idade da criança;
 - Oferecer água filtrada várias vezes ao dia;
- As frutas poderão ser servidas mistas, cortadas e conforme disponibilidade para incentivar aceitação e o consumo;
- Os alunos alérgicos ou intolerantes terão o cardápio adaptado, ex. alérgicos a ovo: ofertar 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.

*Manteiga apenas a partir de 3 anos / Sucos e preparações sem açúcar



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



Cátia Cibebe Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



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.

Crepioca Simples

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres (de sopa) de goma de tapioca
- Uma pitada de sal

Modo de preparo

1. Em um recipiente, bata bem o ovo e adicione a goma de tapioca, bata novamente até obter uma mistura homogênea.
2. Esquente uma frigideira antiaderente e coloque toda a mistura
3. Deixe cozinhar alguns segundos e vire, deixe por mais um tempinho para dourar o outro lado.
4. Agora é só rechear e fechar.

*Manteiga apenas a partir de 3 anos / Sucos e preparações sem açúcar



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

