



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



**CMEI PINGO DE GENTE**

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:  
MATERNAL II INTEGRAL E PARCIAL (> 3 ANOS), PRÉ I E II PARCIAL (03 – 05 ANOS)**

**ABRIL – 2023**

**Alunos int. a LACTOSE:** Maísa Godoi (PRÉ I T ); Pedro Miguel (PRÉ I T ); Miguel A. Silva (PRÉ I T ); Eloísa M. (MAT II INT ); Gael H. P ( PRÉ I T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA( PRÉ I T); Anthony M. (MAT I M); **ALÉRGICOS Ovo:** Luiz Miguel (MAT II INT ); **ALÉRGICOS A BETERRABA:** Maria Helena (MAT II INT )

**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
<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Panqueca de banana com aveia Suco de uva integral	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) queijo Suco de Laranja	<b>Café da manhã:</b> Ovo mexido Suco de uva integral	FERIADO
ARROZ/ POLENTA/ CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ <i>FILÉ DE TILÁPIA ASSADO</i> / SAL. ALFACE E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: <b>BANANA</b>	
<b>13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)</b>	<b>13H - Pão caseiro (AF) + Fruta ( Pera )</b>	<b>13H – Vitamina</b> (leite, banana e cacau)	<b>13H – BOLO DE BANANA</b> (sem açúcar)	
ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/ FAROFA DE MILHO E ERVILHA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO/ SAL. REPOLHO E ABÓBORA SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/FEIJÃO/PERNIL ASSADO SAL. BRÓCOLIS E TOMATE SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ <i>FILÉ DE TILÁPIA ASSADO</i> / SAL. CHUCHU E VAGEM/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	

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

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



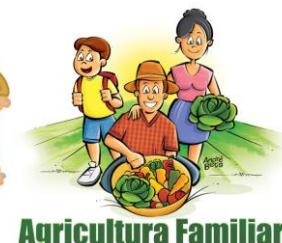
**\*AS SALADAS E FRUTAS PODEM  
SOFRER ALTERAÇÕES  
CONFORME DISPONIBILIDADE  
DA AGRICULTURA FAMILIAR**



**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:**

**MATERNAL II INTEGRAL E PARCIAL (> 3 ANOS), PRÉ I E II PARCIAL (03 – 05 ANOS)**

**ABRIL – 2023**

**Alunos int. a LACTOSE:** Maísa Godoi (PRÉ I T); Pedro Miguel (PRÉ I T); Miguel A. Silva (PRÉ I T); Eloísa M. (MAT II INT); Gael H. P (PRÉ I T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA( PRÉ I T); Anthony M. (MAT I M); **ALÉRGICOS Ovo:** Luiz Miguel (MAT II INT); **ALÉRGICOS A BETERRABA:** Maria Helena (MAT II INT)

**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
<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Ovo mexido Suco de uva integral	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) queijo Suco de Laranja	<b>Café da manhã:</b> Croquete de mandioca Suco de uva integral	<b>Café da manhã:</b> <b>CREPIOCA</b> Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau
ARROZ/ MANDIOCA COZIDA / CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E REPOLHO / SOBREMESA: <b>PERA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ MACARRONADA PERNIL ASSADO / SAL. TOMATE E COUVE-FLOR/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA DOCE/ SAL. BRÓCOLIS E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ CANJIQUINHA/ MÚSCULO AO MOLHO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>
<b>13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)</b>	<b>13H - Pão caseiro (AF) + Fruta (Banana)</b>	<b>13H – Vitamina</b> (leite, banana e cacau)	<b>13H – BOLO DE CENOURA (sem açúcar)</b>	<b>13H – Mingau de aveia com banana e uva passa</b>
ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO REFOGADO COM CENOURA / SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/FEIJÃO/ACÉM ACEBOLADO / SAL. BETERRABA E VAGEM SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA DE LEGUMES (Farinha, abobrinha, ervilha e cenoura)/ SAL. TOMATE E COUVE/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO PURÊ DE BATATA/ ACÉM PICADINHO SAL. BETERRABA E CHUCHU SOBREMESA: <b>MELÃO</b>

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	420,10	57,80	13,90	15,60
<b>Média Semanal Tarde</b>	440,90	58,60	13,20	16,56
<b>Média Semanal Integral</b>	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 Cibeles Semchechem**  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920



**CMEI PINGO DE GENTE**

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:  
MATERNAL II INTEGRAL E PARCIAL (> 3 ANOS), PRÉ I E II PARCIAL (03 – 05 ANOS)**

**ABRIL – 2023**

**Alunos int. a LACTOSE:** Maísa Godoi (PRÉ I T); Pedro Miguel (PRÉ I T); Miguel A. Silva (PRÉ I T); Eloísa M. (MAT II INT); Gael H. P (PRÉ I T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA( PRÉ I T); Anthony M. (MAT I M); **ALÉRGICOS Ovo:** Luiz Miguel (MAT II INT); **ALÉRGICOS A BETERRABA:** Maria Helena (MAT II INT)

**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	<b>FERIADO</b>
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	
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/ 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	

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**

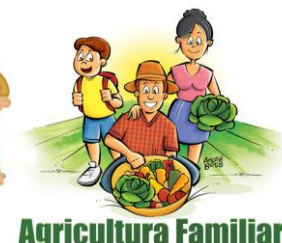


**Cátia Cibeles Semchechem**  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920





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



**CMEI PINGO DE GENTE**

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:**

**MATERNAL II INTEGRAL E PARCIAL (> 3 ANOS), PRÉ I E II PARCIAL (03 – 05 ANOS)**

**ABRIL – 2023**

**Alunos int. a LACTOSE:** Maísa Godoi (PRÉ I T); Pedro Miguel (PRÉ I T); Miguel A. Silva (PRÉ I T); Eloísa M. (MAT II INT); Gael H. P (PRÉ I T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA( PRÉ I T); Anthony M. (MAT I M); **ALÉRGICOS Ovo:** Luiz Miguel (MAT II INT); **ALÉRGICOS A BETERRABA:** Maria Helena (MAT II INT)

**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
<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Panqueca de banana com aveia Suco de uva integral	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) queijo Suco de Laranja	<b>Café da manhã:</b> <b>CREPIOCA</b> Suco de uva integral	<b>Café da manhã:</b> Quibe assado Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau
ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO COM CENOURA / SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/FEIJÃO/ACÉM ACEBOLADO / SAL. BETERRABA E VAGEM SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA DE LEGUMES (Farinha, abob., e cen.)/ SAL. REPOLHO E CENOURA/SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO / SAL. TOMATE E COUVE/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO PURÊ DE BATATA/ ACÉM PICADINHO/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/SOBREMESA: <b>MELÃO</b>
<b>13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)</b>	<b>13H - Pão caseiro (AF) + Fruta (Melão)</b>	<b>13H – Vitamina</b> (leite, banana e cacau)	<b>13H – BOLO DE BANANA</b> (sem açúcar)	<b>13H – Mingau de aveia</b> com banana e uva passa
ARROZ/ MANDIOCA COZIDA / CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E REPOLHO / SOBREMESA: <b>PERA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ MACARRONADA PERNIL ASSADO / SAL. TOMATE E COUVE-FLOR/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA DOCE/ SAL. BRÓCOLIS E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ CANJIQUINHA/ MÚSCULO AO MOLHO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	440,90	58,60	13,20	16,56
<b>Média Semanal Tarde</b>	420,10	57,80	13,90	15,60
<b>Média Semanal Integral</b>	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 Cibeles 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**

