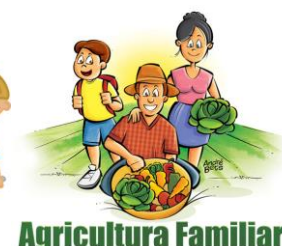




PREFEITURA MUNICIPAL DE LIDIANÓPOLIS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO LIDIANÓPOLIS  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



## CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

### CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL: MATERNAL II INTEGRAL E PARCIAL (> 3 ANOS), PRÉ I E II PARCIAL (03 – 05 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
<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 Cibebe Semchechem**  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920



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



## CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

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

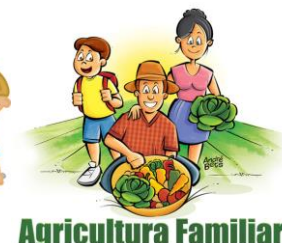
\*Manteiga apenas a partir de 3 anos / Sucos e preparações sem açúcar



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



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



Agricultura Familiar

**CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ**

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:**

**MATERNAL II INTEGRAL E PARCIAL (> 3 ANOS), PRÉ I E II PARCIAL (03 – 05 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
<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Torta de legumes (cen., abob., milho e tomate) 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	<b>FERIADO</b>
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/ <b>FILÉ DE TILÁPIA</b> ASSADO / SAL. CHUCHU E VAGEM/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	
<b>13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)</b>	<b>13H - Pão caseiro (AF) + Fruta (Mamão )</b>	<b>13H – Vitamina</b> (leite, banana e cacau)	<b>13H – BOLO DE BANANA</b> (sem açúcar)	
ARROZ/ POLENTA/ CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ <b>FILÉ DE TILÁPIA</b> ASSADO/ 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>	

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

**CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ**

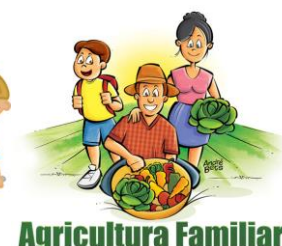
\*Manteiga apenas a partir de 3 anos / Sucos e preparações sem açúcar



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



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



Agricultura Familiar

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:  
MATERNAL II INTEGRAL E PARCIAL (> 3 ANOS), PRÉ I E II PARCIAL (03 – 05 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
<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 com banana e uva passa</b>
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 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;
  - 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.

### RECEITA

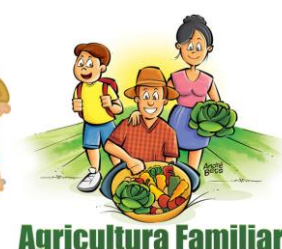
\*Manteiga apenas a partir de 3 anos / Sucos e preparações sem açúcar



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



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



## 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**



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