



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)

JULHO – 2023

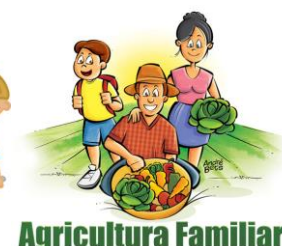
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 24/07/2023	3ª FEIRA – 25/07/2023	4ª FEIRA – 26/07/2023	5ª FEIRA – 27/07/2023	6ª FEIRA – 28/07/2023
<b>Café da manhã 08H</b>	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Crepioca e Suco de uva integral*	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com requeijão * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Ovo mexido e Suco de laranja natural	Café da manhã: Bolo de Banana sem açúcar e Leite ou Leite de soja com cacau
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. ALFACE E CENOURA SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: <b>ABACAXI*</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. ABOBRINHA E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE COUVE-FLOR E ABOBRINHA SOBREMESA: <b>BANANA</b>
<b>Lanche 13H</b>	Torta de legumes + Fruta (Mamão)	Pão caseiro (AF) + Fruta (BANANA)	<b>VITAMINA (Leite ou leite de soja com banana e maçã)</b>	Pão caseiro (AF) com queijo + Fruta (Laranja)	Mingau de aveia com banana e uva passa + Fruta (Manga)
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. REPOLHO E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/FEIJÃO/QUIBE ASSADO SAL. CHUCHU E BETERRABA SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E CENOURA SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. PEPINO E COUVE/ SOBREMESA: <b>UVA*</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	456,25	62,85	13,85	17,58
<b>Média Semanal Tarde</b>	448,96	63,25	14,78	17,25
<b>Média Semanal Integral</b>	905,21	126,1	28,63	34,83

\*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)**

**AGOSTO – 2023**

**Alunos int. a LACTOSE:** 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 )

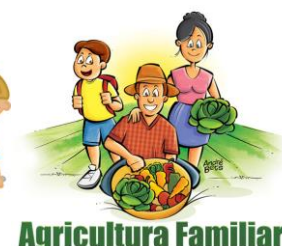
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 31/07/2023	3ª FEIRA – 01/08/2023	4ª FEIRA – 02/08/2023	5ª FEIRA – 03/08/2023	6ª FEIRA – 04/08/2023
<b>Café da manhã 08H</b>	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	<b>Café da manhã:</b> Crepioca e Suco de uva integral*	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com requeijão * e Leite ou Leite de soja com cacau	<b>Café da manhã:</b> Torta de carne moída com (Legumes p/ veg. cen., abob., milho e tomate) e Suco de laranja	<b>Café da manhã:</b> Bolo de Banana sem açúcar e Leite ou Leite de soja com cacau
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/CANJQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA (milho e ervilha e carne moída)/SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADO BATATA DOCE/ SAL. BRÓCOLIS E COUVE-FLOR/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE ASSADO COM AVEIA/ SAL. COUVE FLOR E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>
<b>Lanche 13H</b>	<b>Salada de frutas (laranja, banana, mamão)</b>	<b>Pão caseiro (AF) + Fruta (BANANA)</b>	<b>VITAMINA (Leite ou leite de soja com banana e maçã)</b>	<b>Pão caseiro (AF) com queijo + Fruta (Laranja)</b>	<b>Mingau de aveia com banana e uva passa + Fruta (Manga)</b>
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO / SAL. TOMATE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO /CARNE MOÍDA COM MILHO/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ LENTILHA COZIDA/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA/ SAL. CENOURA E VAGEM/SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE OVOS/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	425,56	56,85	14,02	15,80
<b>Média Semanal Tarde</b>	439,28	57,89	14,11	16,58
<b>Média Semanal Integral</b>	864,84	114,74	28,13	32,38

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



**Cátia Cibebe 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)**

**AGOSTO – 2023**

**Alunos int. a LACTOSE:** 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 )

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 07/08/2023	3ª FEIRA – 08/08/2023	4ª FEIRA – 09/08/2023	5ª FEIRA – 10/08/2023	6ª FEIRA – 11/08/2023
<b>Café da manhã 08H</b>	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Ovo mexido e Suco de uva integral*	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com requeijão * e Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Torta de frango com (Legumes p/ veg. cen., abob., milho e tomate) e Suco de laranja	<b>Café da manhã:</b> Bolo de Banana sem açúcar e Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO / QUIBE ASSADO / SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO DE FRANGO* SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL COM BATATA DOCE/SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>
<b>Lanche 13H</b>	Torta de legumes + Fruta (Mamão)	Pão caseiro (AF) + Fruta (BANANA)	<b>VITAMINA (Leite ou leite de soja com banana e maçã)</b>	Pão caseiro (AF) com queijo + Fruta (Laranja)	Mingau de aveia com banana e uva passa + Fruta (Manga)
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. BATATA E CENOURA/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MANDIOCA COZIDA/ CARNE MOÍDA / SAL. CHUCHU E COUVE-FLORES/ SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. BRÓCOLIS E VAGEM SOBREMESA: <b>PERA</b>

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	431,28	62,96	15,85	18,56
<b>Média Semanal Tarde</b>	425,56	60,26	12,02	18,02
<b>Média Semanal Integral</b>	856,84	123,22	27,87	36,58

**CMEI PINGO DE GENTE**

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



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





Agricultura Familiar

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:**

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

**AGOSTO – 2023**

**Alunos int. a LACTOSE:** 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 )

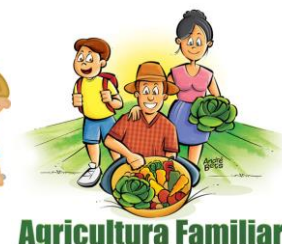
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 14/08/2023	3ª FEIRA – 15/08/2023	4ª FEIRA – 16/08/2023	5ª FEIRA – 17/08/2023	6ª FEIRA – 18/08/2023
<b>Café da manhã 08H</b>	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	<b>Café da manhã:</b> Crepioca e Suco de uva integral*	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com requeijão * e Leite ou Leite de soja com cacau	<b>Café da manhã:</b> Torta de carne moída com (Legumes p/ veg. cen., abob., milho e tomate) e Suco de laranja	<b>Café da manhã:</b> Bolo de Banana sem açúcar e Leite ou Leite de soja com cacau
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. REPOLHO E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/FEIJÃO/QUIBE ASSADO SAL. CHUCHU E BETERRABA SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E CENOURA SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. PEPINO E COUVE/ SOBREMESA: <b>UVA*</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>GOIABA</b>
<b>Lanche 13H</b>	Salada de frutas (laranja, banana, mamão)	Pão caseiro (AF) + Fruta ( <b>BANANA</b> )	<b>VITAMINA</b> (Leite ou leite de soja com banana e maçã)	Pão caseiro (AF) com queijo = Fruta ( <b>Maçã</b> )	Quibe assado + Fruta ( <b>BANANA</b> )
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM REFOGADO/ SAL. ALFACE E CENOURA SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: <b>ABACAXI*</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. ABOBRINHA E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE COUVE-FLORES E ABOBRINHA SOBREMESA: <b>BANANA</b>

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	436,25	59,03	13,25	17,25
<b>Média Semanal Tarde</b>	420,10	58,65	13,96	16,02
<b>Média Semanal Integral</b>	856,35	117,68	27,21	33,27

**\*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)**

**AGOSTO – 2023**

**Alunos int. a LACTOSE:** 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 )

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 21/08/2023	3ª FEIRA – 22/08/2023	4ª FEIRA – 23/08/2023	5ª FEIRA – 24/08/2023	6ª FEIRA – 25/08/2023
<b>Café da manhã 08H</b>	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Ovo mexido e Suco de uva integral*	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com requeijão * e Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Torta de frango com (Legumes p/ veg. cen., abob., milho e tomate) e Suco de laranja	<b>Café da manhã:</b> Bolo de Banana sem açúcar e Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO / SAL. TOMATE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO /CARNE MOÍDA COM MILHO/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ LENTILHA COZIDA/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA DOCE/ SAL. CENOURA E VAGEM/SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE OVOS/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>
<b>Lanche 13H</b>	<b>Torta de legumes + Fruta (Mamão)</b>	<b>Pão caseiro (AF) + Fruta (BANANA)</b>	<b>VITAMINA (Leite ou <u>leite de soja</u> com banana e maçã)</b>	<b>Pão caseiro (AF) com queijo + Fruta (Laranja)</b>	<b>Mingau de aveia com banana e uva passa + Fruta (Manga)</b>
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/CANJIQUEINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA (milho e ervilha e carne moída)/SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADO/ SAL. BRÓCOLIS E COUVE-FLOR/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MANDIOCA/ BOLINHO DE CARNE ASSADO COM AVEIA/ SAL. COUVE FLOR E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	438,59	58,89	13,58	16,89
<b>Média Semanal Tarde</b>	456,58	58,56	14,02	16,58
<b>Média Semanal Integral</b>	895,17	117,45	27,6	33,47

**\*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 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

