



CMEI PINGO DE GENTE

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

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

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	456,25	62,85	13,85	17,58
Média Semanal Tarde	448,96	63,25	14,78	17,25
Média Semanal Integral	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:
MATERNAL II INTEGRAL E PARCIAL (> 3 ANOS), PRÉ I E II PARCIAL (03 – 05 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
Café da manhã 08H	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: Torta de carne moída com (Legumes p/ veg. cen., abob., milho e tomate) e Suco de laranja	Café da manhã: Bolo de Banana sem açúcar e Leite ou Leite de soja com cacau
Almoço 10H	ARROZ/CANJIQUEINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA (milho e ervilha e carne moída)/SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADO BATATA DOCE/ SAL. BRÓCOLIS E COUVE-FLOR/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE ASSADO COM AVEIA/ SAL. COUVE FLOR E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA
Lanche 13H	Salada de frutas (laranja, banana, mamão)	Pão caseiro (AF) + Fruta (BANANA)	VITAMINA (Leite ou leite de soja com banana e maçã)	Pão caseiro (AF) com queijo + Fruta (Laranja)	Mingau de aveia com banana e uva passa + Fruta (Manga)
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO / SAL. TOMATE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO /CARNE MOÍDA COM MILHO/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ LENTILHA COZIDA/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA/ SAL. CENOURA E VAGEM/SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE OVOS/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA

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

*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)

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

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
Média Semanal Manhã	431,28	62,96	15,85	18,56
Média Semanal Tarde	425,56	60,26	12,02	18,02
Média Semanal Integral	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:
MATERNAL II INTEGRAL E PARCIAL (> 3 ANOS), PRÉ I E II PARCIAL (03 – 05 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)

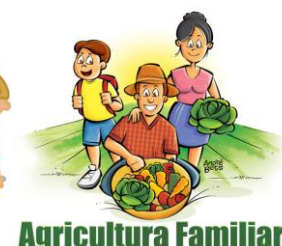
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 14/08/2023	3ª FEIRA – 15/08/2023	4ª FEIRA – 16/08/2023	5ª FEIRA – 17/08/2023	6ª FEIRA – 18/08/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Crepioca e Suco de uva integral*	Café da manhã: Pão Caseiro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

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	436,25	59,03	13,25	17,25
Média Semanal Tarde	420,10	58,65	13,96	16,02
Média Semanal Integral	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:

MATERNAL II INTEGRAL E PARCIAL (> 3 ANOS), PRÉ I E II PARCIAL (03 – 05 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 – 28/08/2023	3ª FEIRA – 29/08/2023	4ª FEIRA – 30/08/2023	5ª FEIRA – 31/08/2023	6ª FEIRA – 01/09/2023																				
Café da manhã 08H	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: Torta de carne moída com (Legumes p/ veg. cen., abob., milho e tomate) e Suco de laranja	Café da manhã: Bolo de Banana sem açúcar e Leite ou Leite de soja com cacau																				
Almoço 10H	ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. BATATA E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. CHUCHU E COUVE-FLOR/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO / SAL. BRÓCOLIS E VAGEM SOBREMESA: GOIABA																				
Lanche 13H	Salada de frutas (laranja, banana, mamão)	Pão caseiro (AF) + Fruta (BANANA)	VITAMINA (Leite ou leite de soja com banana e maçã)	Pão caseiro (AF) com queijo = Fruta (Maçã)	Quibe assado + Fruta (BANANA)																				
Jantar 15H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO DE FRANGO* SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL/SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO																				
	<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</td> <td>456,25</td> <td>62,85</td> <td>13,85</td> <td>17,58</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>448,96</td> <td>63,25</td> <td>14,78</td> <td>17,25</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Integral</td> <td>905,21</td> <td>126,1</td> <td>28,63</td> <td>34,83</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Manhã	456,25	62,85	13,85	17,58	Média Semanal Tarde	448,96	63,25	14,78	17,25	Média Semanal Integral	905,21	126,1	28,63	34,83
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)																					
Média Semanal Manhã	456,25	62,85	13,85	17,58																					
Média Semanal Tarde	448,96	63,25	14,78	17,25																					
Média Semanal Integral	905,21	126,1	28,63	34,83																					

*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 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

