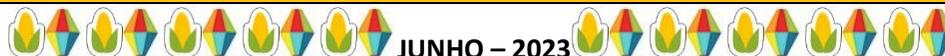




CMEI PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

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



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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 05/06/2023	3ª FEIRA – 06/06/2023	4ª FEIRA – 07/06/2023	5ª FEIRA – 08/06/2023	6ª FEIRA – 09/06/2023	
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 Natural de Laranja	Café da manhã: Bolo de Banana sem açúcar e Suco de uva integral*	FERIADO	RECESSO	
Almoço 10H	ARROZ/ CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA AO MOLHO / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/MACARRONADA/ MÚSCULO AO MOLHO/MILHO COZIDO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ			
Lanche 13H	Panqueca de banana sem açúcar	Pão caseiro (AF) + Fruta (morango)	Vitamina (Leite ou leite de soja com banana)			
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/MILHO COZIDO/ SAL. REPOLHO E CENOURA SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. PEPINO E TOMATE SOBREMESA: BANANA			
		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:
BERÇÁRIO INTEGRAL E PARCIAL (a partir de 1 ano); MATERNAL I INTEGRAL E PARCIAL (2 A 3 ANOS)

JUNHO – 2023

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 12/06/2023	3ª FEIRA – 13/06/2023	4ª FEIRA – 14/06/2023	5ª FEIRA – 15/06/2023	6ª FEIRA – 16/06/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de carne moída com legumes (cen., abob., milho e tomate) Suco de uva integral	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Crepioca e Suco Natural de Laranja	Café da manhã: OVO MEXIDO e Leite ou Leite de soja com cacau
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ CREME DE MILHO / PEITO DE FRANGO / SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/SAL. CENOURA E ALFACE/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO /ACÉM ACEBOLADO/ SAL. COUVE FLOR E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO
Lanche 13H	Quibe assado + Fruta (MAMÃO)	Pão caseiro (AF) + Fruta (BANANA)	VITAMINA (Leite ou leite de soja com banana e maçã)	Pão caseiro (AF) + Fruta (MELANCIA)	Bolo de banana sem açúcar
Jantar 15H	ARROZ/ TUTU DE FEIJÃO (feijão, ovo, far. Mand., pimentão e couve)/ ACÉM / SAL. TOMATE E CENOURA / SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE ASSADO COM AVEIA/ SAL. CHUCHU E TOMATE/ SOBREMESA: SAGU COM SUCO DE UVA INTEGRAL	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO/ BATATA DOCE ASSADA SAL. CENOURA E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ MACARRONADA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/SAL. REPOLHO E ABÓBORA/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ MILHO REFOGADO/CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ

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 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)

JUNHO – 2023

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 19/06/2023	3ª FEIRA – 20/06/2023	4ª FEIRA – 21/06/2023	5ª FEIRA – 22/06/2023	6ª FEIRA – 23/06/2023																				
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 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/ FEIJÃO/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ MILHO COZIDO/ SAL. COUVE E ABÓBORA/ SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/FEIJÃO/OMELETE ASSADO C/ TOMATE E CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO/ FAROFA DE COUVE COM OVO/ SAL. DE TOMATE/ SOBREMESA: SAGU COM SUCO DE UVA INTEGRAL*	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL/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 (Maçã)	Mingau de aveia com banana e uva passa + Fruta (BANANA)																				
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ MÚSCULO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOPA ASSADA/ SAL. CENOURA E PEPINO /SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ CREME DE MILHO/ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. COUVE FLOR E VAGEM/ SOBREMESA: BOLO DE MILHO																				
	<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>431,28</td> <td>62,96</td> <td>15,85</td> <td>18,56</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>425,56</td> <td>60,26</td> <td>12,02</td> <td>18,02</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Integral</td> <td>856,84</td> <td>123,22</td> <td>27,87</td> <td>36,58</td> </tr> </tbody> </table>					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
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																					

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



(Handwritten signature)

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)

JUNHO – 2023

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 26/06/2023	3ª FEIRA – 27/06/2023	4ª FEIRA – 28/06/2023	5ª FEIRA – 29/06/2023	6ª FEIRA – 30/06/2023
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 (cen., abob., milho e tomate) e Suco de laranja	<u>AULA EXTRA CURRICULAR NOTURNO COM A FAMÍLIA</u>
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO COM CENOURA / SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE / SAL. BRÓCOLIS E ABOBRINHA/ SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/ CARNE MOÍDA AO MOLHO /BOLO DE MILHO SALG./ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO SAL. PEPINO E TOMATE/SOBREMESA: PAÇOCA CASEIRA SAUDÁVEL*	
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 (Maçã)	
Jantar 15H	ARROZ/ BOLO DE MILHO SALG. / CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E REPOLHO / SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO AO MOLHO / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM <u>BATATA DOCE</u> / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ MACARRONADA / MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. BETERRABA E ABÓBORA/ SOBREMESA: PAÇOCA CASEIRA SAUDÁVEL*	

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 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)

JULHO – 2023

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 03/07/2023	3ª FEIRA – 04/07/2023	4ª FEIRA – 05/07/2023	5ª FEIRA – 06/07/2023	6ª FEIRA – 07/07/2023	
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: Torta de frango com Legumes (cen., abob., milho e tomate) e Suco laranja	RECESSO ESCOLAR	
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE OVOS/ ACÉM PICADINHO / SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO / SAL. CENOURA E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ MACARRONADA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/SAL. REPOLHO E CENOURA/SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO		
Lanche 13H	Torta de legumes + Fruta (Mamão)	Pão caseiro (AF) + Fruta (BANANA)	VITAMINA (Leite ou <u>leite de soja</u> com banana e maçã)	Pão caseiro (AF) com queijo + Fruta (Maçã)		
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO /PEITO DE FRANGO REFOGADO/ SAL. COUVE E ABÓBORA / SOBREMESA: UVA	ARROZ/FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO/SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. BETERRABA E COUVE FLOR/ SOBREMESA: LARANJA		
		Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
		Média Semanal Manhã	438,59	58,89	13,58	16,89
		Média Semanal Tarde	456,58	58,56	14,02	16,58
		Média Semanal Integral	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





RECEITAS JUNINAS

RECEITAS SALGADAS:

PAMONHA SALGADA COM QUEIJO DE FORNO

INGREDIENTES

- 6 espigas de milho médias (17 a 19) centímetros ou (540 g)
- 2 ovos (102 g)
- 2 xícaras (chá) de queijo ralado (228 g)
- 2 dentes de alho amassados (6 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 3 colheres (sopa) de manteiga (39 g)
- 1 colher (sopa) de óleo (12 g)
- 1 xícara (chá) de salsa (60 g)



MODO DE PREPARO

Retire os grãos da espiga de milho e bata no liquidificador. Transfira para uma tigela, junte os ovos, a manteiga, a salsa, o sal e misture bem. Reserve. Doure o alho em uma colher de óleo e junte à mistura. Disponha a massa numa assadeira untada e polvilhada. Salpique o queijo. Leve para assar em forno médio (180 °c), preaquecido aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

CREME/MINGAU DE MILHO

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de leite
- 1 milho cozido ou 100g

*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÃO



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



- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola ralada
- Sal (à gosto).

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador adicione o leite, o milho cozido e bata usando a tecla pulsar, se necessário ajude com uma colher, batata bem até formar um creme e reserve. Em uma panela adicione 1 colher (sopa) de azeite, 1 dente de alho picado, ½ cebola ralada e refogue por 1 minutos. Adicione o creme de milho batido, tempere com sal e misture bem. Cozinhe até começar a levantar fervura, finalize com salsinha picada.

RECEITAS DOCES SEM AÇÚCAR:

PAÇOCA

- 1 xícara de amendoim torrado sem casca
- ½ xícara de uva passa branca
- Aveia em flocos finos se necessário para dar liga
- Manteiga se necessário para dar liga



Bater o amendoim sozinho no processador até triturar. Em seguida adicionar as uvas passas e triturar novamente. Verificar a consistência e se necessário adicionar manteiga e aveia para dar liga até dar o ponto de amassar e cortar. Pode ser enrolado também.

BOLO DE MILHO ADOÇADO COM UVA PASSA HIDRATADA

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de milho em grãos
- 1/2 xícara de flocão de milho ou farinha de milho bijú ou fubá
- 1/2 xícara de uvas passas brancas hidratadas

*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



1/2 xícara leite de coco ou leite de vaca

1/4 xícara de óleo

2 ovos

1 colher de sopa de fermento.

MODO DE PREPARO

Bata o flocão até virar uma farinha

Acrescente os demais ingredientes e bata por 3 minutos

Acrescente o fermento e bata rapidamente

Unte uma forma óleo ou manteiga e polvilhe fubá

Derrame a mistura e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por 20 minutos ou até dourar.

DOCE DE BANANA

INGREDIENTES

5 unidades de Banana

Cravo e Canela em rama a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as bananas com pouquíssima água, coloque este conteúdo na panela junto com o cravo e a canela, mexa bem até o ponto de doce. Da mesma forma pode-se fazer com o mamão ou ainda misturar as frutas.

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



Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920