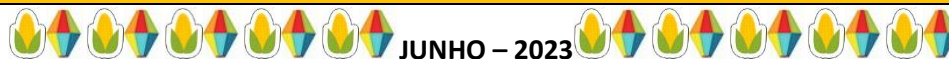




CMEI PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

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



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

| 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

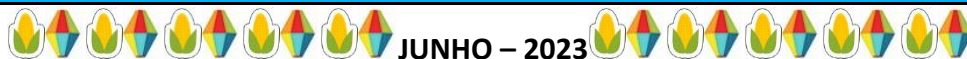


Cátia Cibele Semchechem  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920



CMEI PINGO DE GENTE

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



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)

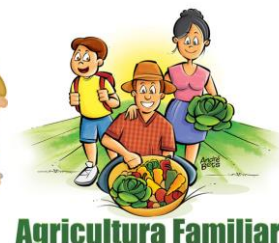
HORÁRIOS: Café da manhã: 08h / Almoço:10h /Lanche da Tarde: 13h / Jantar: 15h

| 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 |                        |                |          |             |         |                     |        |       |       |       |                     |        |       |       |       |                        |        |        |       |       |
|                        | <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>425,56</td> <td>56,85</td> <td>14,02</td> <td>15,80</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>439,28</td> <td>57,89</td> <td>14,11</td> <td>16,58</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Integral</td> <td>864,84</td> <td>114,74</td> <td>28,13</td> <td>32,38</td> </tr> </tbody> </table> |  |  |  |  | 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 |
| 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



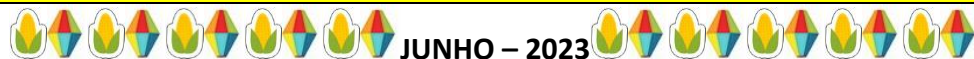
Cátia Cibele Semchechem  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920



CMEI PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

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



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

| 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  |
|--------------------------|--|---|--|--|--|
| <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: 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              |
| <b>Almoço 10H</b>        | 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                              |
| <b>Lanche 13H</b>        | 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)                                  |
| <b>Jantar 15H</b>        | ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ MÚSCULO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: MORANGO | ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA 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 |

| 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



Cátia Cibele Semchechem  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920

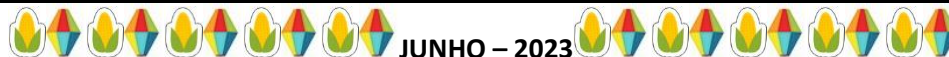


Agricultura Familiar

CMEI PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

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



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

| 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                     | <b>AULA EXTRA CURRICULAR NOTURNO COM A FAMÍLIA</b> |
| Almoço 10H         | ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO COM CENOURA / SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>   | ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE / SAL. BRÓCOLIS E ABOBRINHA/ SOBREMESA: <b>MORANGO</b> | ARROZ/ CARNE MOÍDA AO MOLHO /BOLO DE MILHO SALG./ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>UVA</b>     | ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO SAL. PEPINO E TOMATE/SOBREMESA: <b>PAÇOCA CASEIRA SAUDÁVEL*</b>                       |  |
| Lanche 13H         | 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 (Maçã)  |  |
| Jantar 15H         | ARROZ/ BOLO DE MILHO SALG. / CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E REPOLHO / SOBREMESA: <b>MORANGO</b> | ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO AO MOLHO / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>UVA</b>            | ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM <u>BATATA DOCE</u> / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b> | ARROZ/ FEIJÃO/ MACARRONADA / MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. BETERRABA E ABÓBORA/ SOBREMESA: <b>PAÇOCA CASEIRA SAUDÁVEL*</b> |  |

| 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



*(Handwritten signature)*

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:

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

JULHO – 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

| 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 | <b>RECESSO ESCOLAR</b> |                |
| Almoço 10H         | ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE OVOS/ ACÉM PICADINHO / SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b> | ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO / SAL. CENOURA E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>     | ARROZ/ MACARRONADA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/SAL. REPOLHO E CENOURA/SOBREMESA: <b>UVA</b>          | ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>              |                        |                |
| Lanche 13H         | 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 (Maçã)  |                        |                |
| Jantar 15H         | ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>       | ARROZ/ FEIJÃO /PEITO DE FRANGO REFOGADO/ SAL. COUVE E ABÓBORA / SOBREMESA: <b>UVA</b> | ARROZ/FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO/SOBREMESA: <b>BANANA</b> | ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. BETERRABA E COUVE FLOR/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>    |                        |                |
|                    |   |   |   |   |                        |                |
|                    |   | <b>Composição Nutricional</b>   | <b>Energia (Kcal)</b>   | <b>Carb (g)</b>   | <b>G.Total (g)</b>     | <b>Prot(g)</b> |
|                    |   | <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





## 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 Cibele 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