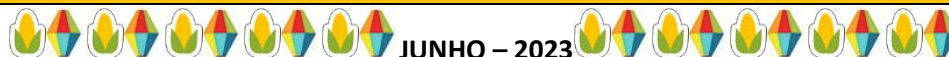




CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

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



JUNHO – 2023

Alunos int. a **LACTOSE**: Heleno Simão Mandu (Maternal Manhã)

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/ SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. PEPINO E TOMATE SOBREMESA: BANANA			
		<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>G.Total (g)</b>	<b>Prot(g)</b>
		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



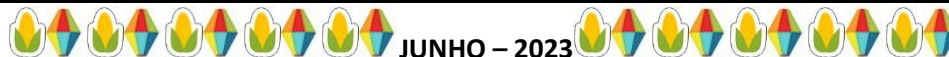
Cátia Cibeles Semchechem  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920



CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

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



Alunos int. a **LACTOSE**: Heleno Simão Mandu (Maternal Manhã)

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/ TUTU DE FEIJÃO (feijão, ovo, far. Mand., pimentão e couve)/ ACÉM / SAL. TOMATE E CENOURA / SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/ FEIJÃO/ CREME DE MILHO / PEITO DE FRANGO / SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/SAL. CENOURA E ALFACE/ SOBREMESA: SAGU COM SUCO DE UVA INTEGRAL	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO /ACÉM ACEBOLADO/ MILHO REFOGADO/ 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/ FEIJÃO/CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE ASSADO COM AVEIA/ SAL. CHUCHU E TOMATE/ SOBREMESA: UVA	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/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ

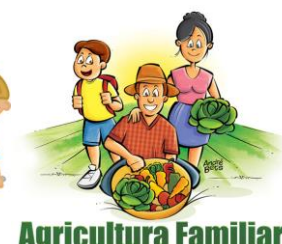
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	425,56	56,85	14,02	15,80
Média Semanal Tarde	439,28	57,89	14,11	16,58
Média Semanal Integral	864,84	114,74	28,13	32,38

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



Cátia Cibele Semchechem  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920

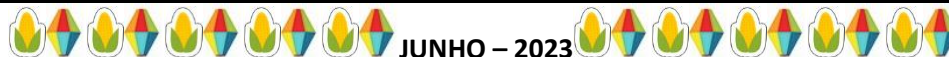




CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

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



Alunos int. a **LACTOSE**: Heleno Simão Mandu (Maternal Manhã)

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
<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> Crepioca e Suco de uva integral*	<b>AULA EXTRA CURRICULAR NOTURNO COM A FAMÍLIA</b>	<b>Café da manhã:</b> Torta de carne moída com legumes (cen., abob., milho e tomate) e Suco de laranja	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com requeijão * e Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau
<b>Almoço 10H</b>	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/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO SAL. PEPINO E TOMATE/SOBREMESA: <b>PAÇOCA CASEIRA SAUDÁVEL*</b>	ARROZ/ CARNE MOÍDA AO MOLHO /BOLO DE MILHO SALG./ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>UVA</b>
<b>Lanche 13H</b>	<b>Torta de legumes + Fruta (Mamão)</b>	<b>Pão caseiro (AF) + Fruta (BANANA)</b>		<b>Pão caseiro (AF) com queijo + Fruta (Maçã)</b>	<b>VITAMINA (Leite ou leite de soja com banana e maçã)</b>
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ <u>BOLO DE MILHO SALG.</u> / 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/ MACARRONADA / MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. BETERRABA E ABÓBORA/ SOBREMESA: <b>PAÇOCA CASEIRA SAUDÁVEL*</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM <u>BATATA DOCE</u> / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</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



**Cátia Cibele 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:

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

JULHO – 2023

Alunos int. a **LACTOSE**: Heleno Simão Mandu (Maternal Manhã)

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	
<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> Crepioca 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 (cen., abob., milho e tomate) e Suco laranja	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	
<b>Almoço 10H</b>	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>		
<b>Lanche 13H</b>	<b>Torta de legumes + Fruta (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 (Maçã)</b>		
<b>Jantar 15H</b>	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 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
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 dente de alho picado



AGRICULTURA FAMILIAR

\*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÃO





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  
1/2 xícara leite de coco ou leite de vaca  
1/4 xícara de óleo

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







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



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