



CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:  
PRÉ I E II PARCIAL - MANHÃ (03 – 05 ANOS)

JUNHO – 2023

HORÁRIOS: Café da manhã: 08h / Almoço: 10h

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		

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	456,25	62,85	13,85	17,58

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 int.	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/ BATATA DOCE/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO /ACÉM ACEBOLADO/ MILHO REFOGADO/ SAL. COUVE FLOR E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	425,56	56,85	14,02	15,80



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

Cátia Cibele Semchechem  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920

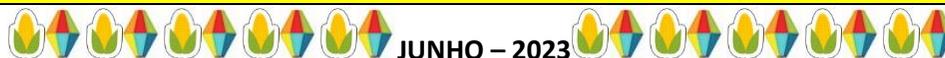


PREFEITURA MUNICIPAL DE LIDIANÓPOLIS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO LIDIANÓPOLIS  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:  
PRÉ I E II PARCIAL - MANHÃ (03 – 05 ANOS)



HORÁRIOS: Café da manhã: 08h / Almoço: 10h

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 (cen., abob., milho e tom.) 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/ CREME DE MILHO/ 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: <b>SAGU COM SUCO DE UVA INTEGRAL*</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL/SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>BOLO DE MILHO</b>	
		<b>Composição Nutricional Média Semanal Manhã</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 431,28	<b>Carb (g)</b> 62,96	<b>G.Total (g)</b> 15,85	<b>Prot(g)</b> 18,56
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>	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*	<b>AULA EXTRA CURRICULAR NOTURNO COM A FAMÍLIA</b>	Café da manhã: Torta de carne moída com legume(cen., abob., milho e Tm.) e Suco de laranja	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com requeijão * e Leite ou Leite de soja com cacau	
<b>Almoço 10H</b>	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/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO SAL. PEPINO E TOMATE/SOBREMESA: <b>PAÇOCA CASEIRA SAUDÁVEL*</b>	ARROZ/ CARNE MOÍDA/ <b>BOLO DE MILHO SALG./</b> SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: UVA	
		<b>Composição Nutricional Média Semanal Manhã</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 436,25	<b>Carb (g)</b> 59,03	<b>G.Total (g)</b> 13,25	<b>Prot(g)</b> 17,25



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

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**

**HORÁRIOS: Café da manhã: 08h / Almoço:10h**

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>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



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



**Cátia Cibele 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 / AS PREPARA



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



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



## 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



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



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



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 / AS PREPARA



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



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 / AS PREPARA



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