



CMEI PINGO DE GENTE

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

MAIO – 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

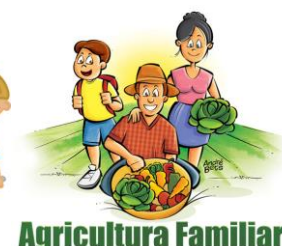
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 01/05/2023	3ª FEIRA – 02/05/2023	4ª FEIRA – 03/05/2023	5ª FEIRA – 04/05/2023	6ª FEIRA – 05/05/2023
Café da manhã 08H	Feriado	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolo de Banana sem açúcar e Suco de uva integral*	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo* Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Crepioca e Suco Natural de Laranja
Almoço 10H		ARROZ/ CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E BATATA/ SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: ABACAXI	ARROZ/ MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: BANANA
Lanche 13H		Panqueca de banana sem açúcar	Pão caseiro (AF) + Fruta (BANANA)	Vitamina (Leite ou leite de soja com banana)	Pão caseiro (AF) + Fruta (MAÇÃ)
Jantar 15H		ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E CENOURA SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/FEIJÃO/QUIBE ASSADO SAL. PEPINO E TOMATE SOBREMESA: MAMÃO	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 ALTERACOES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



Cátia Cibebe 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)**

MAIO – 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

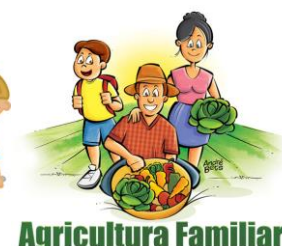
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 08/05/2023	3ª FEIRA – 09/05/2023	4ª FEIRA – 10/05/2023	5ª FEIRA – 11/05/2023	6ª FEIRA – 12/05/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	ESTUDO E PLANEJAMENTO	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo Leite ou 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: OVO MEXIDO e Leite ou Leite de soja com cacau
Almoço 10H	ARROZ/CANJIQUEINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA		ARROZ/ OVO COZIDO/ FAROFA (milho e ervilha com carne moída)/SAL. TOMATE E ALFACE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE ASSADO COM AVEIA/ SAL. COUVE FLOR E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO
Lanche 13H	Quibe assado + Fruta (MAMÃO)		VITAMINA (Leite ou leite de soja com banana e maçã)	Pão caseiro (AF) + Fruta (MELANCIA)	Bolo de cenoura sem açúcar
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO / SAL. TOMATE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ		ARROZ/ LENTILHA COZIDA/ MÚSCULO COM BATATA/ SAL. CENOURA E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ MACARRONADA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE OVOS/ ACÉM PICADINHO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELÃO

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)**

MAIO – 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 – 15/05/2023	3ª FEIRA – 16/05/2023	4ª FEIRA – 17/05/2023	5ª FEIRA – 18/05/2023	6ª FEIRA – 19/05/2023
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/ MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE TILÁPIA 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/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/ POLENTA/ MÚSCULO COM CENOURA/ SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECORA ASSADA/ SAL. BATATA E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/FEIJÃO/FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. COUVE FLOR 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

*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





RECEITA

Filé de Peixe assado

Ingredientes

- 1/2 colher de chá de ervas finas
- 1/2 colher de chá de de orégano
- 1 colher de sopa de cheiro-verde
- Sal a gosto
- 1 kg de filé de tilápia

Modo de preparo

1. Em um recipiente, coloque a um fio de óleo, as ervas finas, o orégano, o cheiro-verde e o sal. Com uma colher, misture bem os ingredientes;
2. Em uma travessa, espalhe um pouco de óleo no fundo da assadeira ou no papel alumínio se preferir, coloque os pedaços de peixe.
3. Leve a um forno pré-aquecido a 180 graus por mais ou menos 25 minutos ou até dourar.

ESTROGONOFE NUTRITIVO

Ingredientes (média)100 alunos:

Alho 20g (1cabeça M)

Cebola crua 300g (4unidades M)

Colorau 10g (2 colheres de sopa)

Filé de peito de frango sem pele 4kg (4pacotes)

Farinha de trigo 200g (2 xícaras de chá)

Leite de vaca 2 L

Louro 1g(4 folhas)

Óleo de soja 60g (4 colheres de sopa)

Orégano 5g (10 colheres de chá)

Sal 20g (4 colheres de chá)

Tomate cru 1kg (10 unidades M)

Vinagre 50ml (5colheres de sopa)

Modo de preparo: Selecione o alho, a cebola e o tomate, descartando sujidades e partes estragadas; lave os itens um a um em água corrente. Higienize os itens em um recipiente com água e solução clorada (para cada 1 litro de água adicione 1 colher de sopa do produto). Deixe os itens imersos por 15 minutos,

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



Cátia Cibebe Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



despreze o líquido e enxágue cada um. Descasque o alho e a cebola, corte o alho, a cebola e corte o tomate em cubos pequenos ou bata no liquidificador até formar um molho. Reserve. Em uma panela aquecida coloque o óleo e a cebola, deixe dourar, adicione o alho, refogue. Adicione o frango, orégano, louro, vinagre e cozinhe até fritar. Acrescente o colorau, o tomate ou o molho de tomate, deixe cozinhar por 10 minutos mexendo de tempos em tempos para não grudar no fundo. Acrescente a farinha de trigo diluída no leite e mexa até a farinha cozinhar e obter um molho encorpado. Sirva em no máximo 30 minutos.

MOLHO BRANCO para estrogonofe de alérgicos e intolerantes ao leite

Ingredientes para fazer:

- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 xícaras de bebida vegetal de soja
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de café de sal

Modo de fazer: Aqueça o azeite em uma panela e adicione a farinha de trigo. Comece mexendo vigorosamente, até que estes dois ingredientes estejam integrados, começando a formar gruminhos. Coloque a bebida de soja na panela e misture bem até que todos os gruminhos do passo anterior se dissolvam. continue cozinhando por mais alguns minutos, até que fique espesso e homogêneo.

1. .

Crepioca Simples

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres (de sopa) de goma de tapioca
- Uma pitada de sal

Modo de preparo

1. Em um recipiente, bata bem o ovo e adicione a goma de tapioca, bata novamente até obter uma mistura homogênea.
2. Esquente uma frigideira antiaderente e coloque toda a mistura
3. Deixe cozinhar alguns segundos e vire, deixe por mais um tempinho para dourar o outro lado.
4. Agora é só rechear e fechar.

BOLINHO DE CARNE COM AVEIA

Ingredientes

500g de Carne bovina moída

1 unidade de Cenoura crua

*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



- 1 unidade pequena de Tomate
- 2 dentes de Alho
- 1 unidade média de Cebola
- Cheiro verde a gosto
- 12 colheres (sopa) cheias de Farelo de aveia oi aveia em flocos finos

Modo de preparo: Em um recipiente colocar a carne moída e ralar o alho, a cenoura, a cebola, salsinha e cebolinha a gosto, tomate picado em cubos pequenos, 1 xícara de aveia. Misture tudo. Em uma forma untada com azeite, fazer o bolinho da forma que desejar e colocar na assadeira, levar ai forno até que esteja dourado por cima.

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



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920