



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)**

MARÇO – 2023

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

2ª FEIRA – 06/03/2023	3ª FEIRA – 07/03/2023	4ª FEIRA – 08/03/2023	5ª FEIRA – 09/03/2023	6ª FEIRA – 10/03/2023
Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Panqueca de banana com aveia Suco de uva integral	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) queijo Suco de Laranja	Café da manhã: Croquete Suco de uva integral	Café da manhã: Quibe assado Leite ou Leite de soja com cacau E ABACATE
ARROZ/ FEIJÃO OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ PURÊ DE BATATA CARNE MOÍDA/ SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO/PERNIL ASSADO SAL. BRÓCOLIS E TOMATE SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO /CARNE MOÍDA SAL. REPOLHO E BETERRABA SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA
13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)	13H - FRUTA	13H – Vitamina (leite, banana e cacau E ABACATE)	13H – BOLO DE BANANA (sem açúcar)	13H – Mingau de aveia com banana e uva passa
ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA SAL. REPOLHO E ABÓBORA/ BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM BATATA/ SAL. ALFACE E CHUCHU/ MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. COUVE E CENOURA/ MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO/ SAL. VAGEM E TOMATE/ LARANJA	ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ MELANCIA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	435,73	62,48	13,74	17,02
Média Semanal Tarde	429,36	65,47	15,26	16,11
Média Semanal Integral	865,08	127,95	29,00	33,13

*Manteiga apenas a partir de 3 anos / Sucos e preparações sem açúcar



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



Cátia Cibebe 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),

MARÇO – 2023

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

2ª FEIRA – 13/03/2023	3ª FEIRA – 14/03/2023	4ª FEIRA – 15/03/2023	5ª FEIRA – 16/03/2023	6ª FEIRA – 17/03/2023
Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Panqueca de banana com aveia Suco de uva integral	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) queijo Suco de Laranja	Café da manhã: Croquete de mandioca Suco de uva integral	Café da manhã: Ovo mexido Leite ou Leite de soja com cacau E ABACATE
ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/SAL. ALFACE E PEPINO/ MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E REPOLHO / MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO/ACÉM ACEBOLADO/ SAL. TOMATE E BRÓCOLIS/ MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. ALFACE E CHUCHU/ LARANJA	ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO AO MOLHO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ BANANA
13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)	13H - FRUTA	13H – Vitamina (leite, banana e cacau E ABACATE)	13H – BOLO DE CENOURA (sem açúcar)	13H – Mingau de aveia com banana e uva passa
ARROZ/ FEIJÃO PERNIL ASSADO SAL. TOMATE E PEPINO SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO PEITO DE FRANGO REFOGADO SAL. BETERRABA E CENOURA SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E COUVE/ BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ FAROFA DE LEGUMES (Farinha, abobrinha, ervilha e cenoura)/ SAL. TOMATE E VAGEM/ MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO PURÊ DE BATATA/ CARNE MOÍDA SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: MELANCIA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	402,91	56,95	13,40	14,90
Média Semanal Tarde	419,04	56,33	11,92	15,56
Média Semanal Integral	821,95	113,28	25,32	30,46

*Manteiga apenas a partir de 3 anos / Sucos e preparações sem açúcar



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



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)**

MARÇO – 2023

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

2ª FEIRA – 20/03/2023	3ª FEIRA – 21/03/2023	4ª FEIRA – 22/03/2023	5ª FEIRA – 23/03/2023	6ª FEIRA – 24/03/2023
Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Panqueca de banana com aveia Suco de uva integral	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) queijo Suco de Laranja	Café da manhã: Croquete de mandioca Suco de uva integral	Café da manhã: Ovo mexido Leite ou Leite de soja com cacau E ABACATE
ARROZ/FEIJÃO OVO MEXIDO SAL. ALFACE E TOMATE SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA/ SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CHUCHU E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ MACARRONADA CARNE MOÍDA SAL: ALFACE E REPOLHO SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO REFOGADO / SAL. DE TOMATE E COUVE/ BANANA e ABACATE
13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)	13H - FRUTA	13H – Vitamina (leite, banana e cacau)	13H – BOLO DE BANANA (sem açúcar)	13H – Mingau de aveia com banana e uva passa
ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM CENOURA/ SAL. REPOLHO E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. TOMATE E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM ACEBOLADO/ SAL. COUVE-FLOR E VAGEM/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO / PERNIL ASSADO/ SAL. PEPINO E TOMATE/ LARANJA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	340,63	46,13	11,31	13,10
Média Semanal Tarde	339,88	52,78	12,34	11,65
Média Semanal Integral	680,51	98,90	23,64	24,76

CMEI PINGO DE GENTE

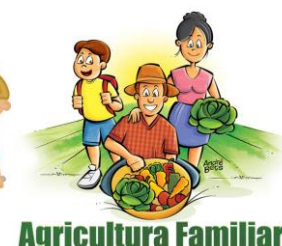
*Manteiga apenas a partir de 3 anos / Sucos e preparações sem açúcar



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



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:
BERÇÁRIO INTEGRAL E PARCIAL (a partir de 1 ano); MATERNAL I INTEGRAL E PARCIAL (2 A 3 ANOS),
MARÇO – 2023

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

2ª FEIRA – 27/03/2023	3ª FEIRA – 28/03/2023	4ª FEIRA – 29/03/2023	5ª FEIRA – 30/03/2023	6ª FEIRA – 31/03/2023
Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Panqueca de banana com aveia Suco de uva integral	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) queijo Suco de Laranja	Café da manhã: Croquete de mandioca Suco de uva integral	Café da manhã: Quibe assado Leite ou Leite de soja com cacau
ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA SAL. REPOLHO E PEPINO/ BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM BATATA/ SAL. ALFACE E CHUCHU/ MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. COUVE E CENOURA/ MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO/ SAL. VAGEM E TOMATE/ LARANJA	ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO AO MOLHO COM CENOURA/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ MELANCIA
13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)	13H - FRUTA	13H – Vitamina (leite, banana e cacau)	13H – BOLO DE BANANA (sem açúcar)	13H – Mingau de aveia com banana e uva passa
ARROZ/FEIJÃO OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA SAL. ALFACE E PEPINO SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO PURÊ DE BATATA CARNE MOÍDA SAL. COUVE E CENOURA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/FEIJÃO PERNIL ASSADO SAL. BRÓCOLIS E TOMATE SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO CARNE MOÍDA SAL. REPOLHO E BETERRABA SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	421,64	62,22	12,77	16,16
Média Semanal Tarde	441,71	67,91	12,47	16,80
Média Semanal Integral	863,36	130,13	25,24	32,96

*Manteiga apenas a partir de 3 anos / Sucos e preparações sem açúcar



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



Cátia Cibebe 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;
 - A consistência dos alimentos deverá ser modificada de acordo com a idade da criança;
 - Oferecer água filtrada várias vezes ao dia;
 - As frutas poderão ser servidas mistas, cortadas e conforme disponibilidade para incentivar aceitação e o consumo;
 - Os alunos alérgicos ou intolerantes terão o cardápio adaptado, ex. alérgicos a ovo: ofertar 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).

*Manteiga apenas a partir de 3 anos / Sucos e preparações sem açúcar



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

