



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)

MARÇO – 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

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

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	435,73	62,48	13,74	17,02
<b>Média Semanal Tarde</b>	429,36	65,47	15,26	16,11
<b>Média Semanal Integral</b>	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



**CMEI PINGO DE GENTE**

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:**

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

**MARÇO – 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**

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

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	402,91	56,95	13,40	14,90
<b>Média Semanal Tarde</b>	419,04	56,33	11,92	15,56
<b>Média Semanal Integral</b>	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 Cibebe Semchechem**  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920



**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**

**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**

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

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

\*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





**CMEI PINGO DE GENTE**

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:**

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

**MARÇO – 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**

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

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	421,64	62,22	12,77	16,16
<b>Média Semanal Tarde</b>	441,71	67,91	12,47	16,80
<b>Média Semanal Integral</b>	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: ofertaras 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**



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