



CMEI PINGO DE GENTE

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

OUTUBRO – 2023

**Alunos int. a LACTOSE:** Rodrigo S. Pereira (Mat I M); 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)

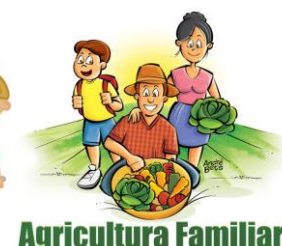
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 02/10/2023	3ª FEIRA – 03/10/2023	4ª FEIRA – 04/10/2023	5ª FEIRA – 05/10/2023	6ª FEIRA – 06/10/2023
<b>Café da manhã 08H</b>	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Crepioca + Chá Mate/ Erva doce ou Camomila	Café da manhã: Bolo de banana sem açúcar e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: PÃO DE QUEIJO DE FORMA* Suco natural de acerola	Café da manhã: Quibe assado Leite ou Leite de soja com cacau
<b>Almoço 10:30H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. REPOLHO E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/QUIBE ASSADO SAL. CHUCHU E BETERRABA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ FAROFA DE LEGUMES/ SAL. REPOLHO E BETERRABA SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / SAL. PEPINO E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA*	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: MELÃO
<b>Lanche 12:30H</b>	13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)	13H - Pão caseiro (AF) + Fruta (Banana)	13H – Vitamina (leite, banana e cacau)	13H – BOLO DE CENOURA (sem açúcar)	13H – CROQUETE DE MANDIOCA
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM ERVILHA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. ALFACE E CENOURA SOBREMESA:MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: ABACAXI*	ARROZ/ MACARRONADA/ MÚSCULO AO MOLHO/ SAL. ABOBRINHA E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECORA ASSADA SAL. DE BRÓCOLIS E CENOURA SOBREMESA: BANANA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	457,88	61,58	12,50	18,02
Média Semanal Tarde	450,22	62,36	13,50	18,99
Média Semanal Integral	908,1	123,94	26	37,01

\*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)

OUTUBRO – 2023

Alunos int. a **LACTOSE**: Rodrigo S. Pereira (Mat I M); 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)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 09/10/2023	3ª FEIRA – 10/10/2023	4ª FEIRA – 11/10/2023	5ª FEIRA – 12/10/2023	6ª FEIRA – 13/10/2023																				
<b>Cardápio Especial - "Semana da Criança"</b>																									
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com patê de frango com requeijão Suco de uva integral	Café da manhã: Torta Rosa de Carne Moída/ Suco de laranja integral sem açúcar	ESTUDO E PLANEJAMENTO	FERIADO	RECESSO ESCOLAR																				
Almoço 10:30H	ARROZ/PANQUECA COLORIDA DE CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: PICOLÉ COLORIDO DE FRUTAS	ARROZ/ FEIJÃO/ NUGGETS DE FRANGO CASEIRO ASSADO/SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: BRIGADEIRO DE BANANA																							
Lanche 12:30H	13H – Torta Rosa de Carne Moída/ Suco de laranja integral sem açúcar	13H - Pão Caseiro (AF) com patê de frango com requeijão Suco de uva integral																							
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ NUGGETS DE FRANGO CASEIRO ASSADO / SAL. TOMATE E CENOURA/ SOBREMESA: BRIGADEIRO DE BANANA	ARROZ/PANQUECA COLORIDA DE CARNE MOÍDA / SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: PICOLÉ COLORIDO DE FRUTAS	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Composição Nutricional</th> <th>Energia (Kcal)</th> <th>Carb (g)</th> <th>G.Total (g)</th> <th>Prot(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Média Semanal Manhã</td> <td>457,26</td> <td>62,75</td> <td>13,95</td> <td>17,58</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>448,96</td> <td>63,25</td> <td>14,48</td> <td>16,25</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Integral</td> <td>906,22</td> <td>126</td> <td>28,43</td> <td>33,83</td> </tr> </tbody> </table>			Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Manhã	457,26	62,75	13,95	17,58	Média Semanal Tarde	448,96	63,25	14,48	16,25	Média Semanal Integral	906,22	126	28,43	33,83
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)																					
Média Semanal Manhã	457,26	62,75	13,95	17,58																					
Média Semanal Tarde	448,96	63,25	14,48	16,25																					
Média Semanal Integral	906,22	126	28,43	33,83																					

\*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)**

**OUTUBRO – 2023**

**Alunos int. a LACTOSE:** Rodrigo S. Pereira (Mat I M); 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)

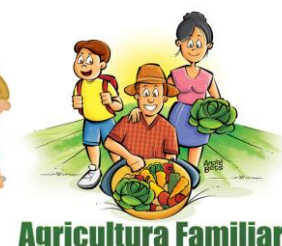
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 16/10/2023	3ª FEIRA – 17/10/2023	4ª FEIRA – 18/10/2023	5ª FEIRA – 19/10/2023	6ª FEIRA – 20/10/2023
<b>Café da manhã 08H</b>	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Bolo de banana sem açúcar e Suco de uva integral	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com queijo* e Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Torta de carne moída com Legumes (cen., abob., milho e tomate) e Chá Mate/ Erva doce ou Camomila	<b>Café da manhã:</b> Crepioca e Suco de uva integral
<b>Almoço 10:30H</b>	ARROZ/CANJIQUEINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE COM TOMATE E CENOURA/SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADO BATATA / SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>UVA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. COUVE FLOR E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>
<b>Lanche 12:30H</b>	<b>13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)</b>	<b>13H - Pão caseiro (AF) + Fruta (Banana)</b>	<b>13H – Vitamina</b> (leite, banana e cacau)	<b>13H – BOLO DE CENOURA (sem açúcar)</b>	<b>13H – Mingau de aveia com banana e uva passa</b>
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO COM PIMENTÃO / SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM MANDIOCA SALSA/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>MANGA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CENOURA E VAGEM/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE LEGUMES/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	456,87	61,25	13,66	17,85
<b>Média Semanal Tarde</b>	450,23	62,14	14,55	16,87
<b>Média Semanal Integral</b>	907,1	123,39	28,21	34,72

\*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)

OUTUBRO – 2023

Alunos int. a **LACTOSE**: Rodrigo S. Pereira (Mat I M); 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)

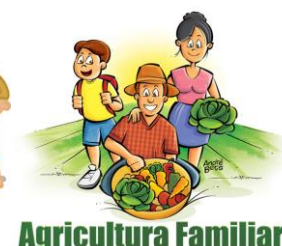
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 23/10/2023	3ª FEIRA – 24/10/2023	4ª FEIRA – 25/10/2023	5ª FEIRA – 26/10/2023	6ª FEIRA – 27/10/2023
<b>Café da manhã 08H</b>	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de leg. com queijo (legumes p/ veg. (cen., abob., milho e tomate) Suco de uva integral	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: PÃO DE QUEIJO DE FORMA* Suco natural de acerola	Café da manhã: Ovo mexido e Leite ou Leite de soja com cacau
<b>Almoço 10:30H</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO / MÚSCULO COM CENOURA / SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO DE FRANGO* SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/OVO MEXIDO/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL COM BATATA /SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO
<b>Lanche 12:30H</b>	13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)	13H - Pão caseiro (AF) + Fruta (Banana)	13H – Vitamina (leite, banana e cacau)	13H – BOLO DE CENOURA (sem açúcar)	13H – Croquete de mandioca
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO / ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM CENOURA/ SAL. CHUCHU E REPOLHO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. BRÓCOLIS E VAGEM SOBREMESA: UVA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	455,22	63,25	13,54	15,58
Média Semanal Tarde	439,31	61,98	12,41	18,68
Média Semanal Integral	903,58	124,24	26,02	34,22

\*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)**

**OUTUBRO – 2023**

Alunos int. a **LACTOSE**: Rodrigo S. Pereira (Mat I M); 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)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 30/10/2023	3ª FEIRA – 31/10/2023	4ª FEIRA – 01/11/2023	5ª FEIRA – 02/11/2023	6ª FEIRA – 03/11/2023
<b>Café da manhã 08H</b>	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	<b>Café da manhã:</b> Torta de leg. com queijo (legumes p/ veg. (cen., abob., milho e tomate) Suco de uva integral	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou Leite de soja com cacau	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>Almoço 10:30H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/FEIJÃO/QUIBE ASSADO SAL. ALFACE E BETERRABA SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. REPOLHO E COUVE/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>		
<b>Lanche 12:30H</b>	<b>13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)</b>	<b>13H - Pão caseiro (AF) + Fruta (Banana)</b>	<b>13H – Vitamina (leite, banana e cacau)</b>		
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM ERVILHA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. CHUCHU E CENOURA SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA / SAL. ABOBRINHA E TOMATE/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>		

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	454,21	61,35	12,55	16,54
<b>Média Semanal Tarde</b>	449,37	62,89	13,47	17,68
<b>Média Semanal Integral</b>	903,58	124,24	26,02	34,22

\*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





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



## Receitas

### Pão de queijo de forma

Ingredientes:

1 xícara de leite (ou leite soja)

½ xícara de óleo

3 ovos

1 colher de chá rasa de sal

3 xícaras de polvilho doce

1 colher de sopa de fermento em pó

200g queijo muçarela

**Modo de Preparo:** colocar no liquidificador o leite, óleo, ovos, sal e bater bem. Transferir para uma vasilha e misturar a muçarela picada o polvilho doce e o fermento em pó. Colocar em uma forma untada e levar ao forno pré aquecido por 40 min em média a 180°C.

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



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