



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)

SETEMBRO – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 04/09/2023	3ª FEIRA – 05/09/2023	4ª FEIRA – 06/09/2023	5ª FEIRA – 07/09/2023	6ª FEIRA – 08/09/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Crepioca + Chá Mate/ Erva doce ou Camomila	Café da manhã: Bolo de banana sem açúcar e Leite ou Leite de soja com cacau	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Almoço 10:30H	ARROZ/ MANDIOCA COZIDA/ CARNE MOÍDA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. ALFACE E CENOURA SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: MELÃO		
Lanche 12:30H	13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)	13H - Pão caseiro (AF) + Fruta (Pera)	13H – Vitamina (leite, banana e cacau)		
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. REPOLHO E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/BOLINHO DE CARNE COM AVEIA SAL. VAGEM E BETERRABA SOBREMESA: MANGA	ARROZ/ FEIJÃO /ACÉM ACEBOLADO/ SAL. REPOLHO E CENOURA SOBREMESA: MAÇÃ		

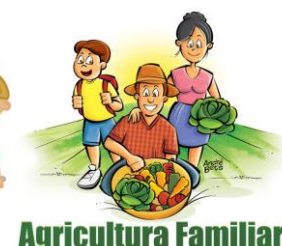
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	457,88	61,58	12,50	18,02
Média Semanal Tarde	450,22	62,36	13,50	18,99
Média Semanal Integral	908,1	123,94	26	37,01

CMEI PINGO DE GENTE

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



Cátia Cibebe 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)

SETEMBRO – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 11/09/2023	3ª FEIRA – 12/09/2023	4ª FEIRA – 13/09/2023	5ª FEIRA – 14/09/2023	6ª FEIRA – 15/09/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Ovo Mexido 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: Quibe assado Leite ou Leite de soja com cacau
Almoço 10:30H	ARROZ/MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE COM TOMATE E CENOURA/SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADO BATATA / SAL. BRÓCOLIS E COUVE-FLORES/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO DE TOMATE/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. COUVE FLOR E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA
Lanche 12:30H	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
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO / SAL. TOMATE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM CENOURA/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CENOURA E VAGEM/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ CANJIQUINHA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE LEGUMES/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA

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

CMEI PINGO DE GENTE

***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)

SETEMBRO – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 18/09/2023	3ª FEIRA – 19/09/2023	4ª FEIRA – 20/09/2023	5ª FEIRA – 21/09/2023	6ª FEIRA – 22/09/2023
Café da manhã 08H	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* e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de carne moída com Legumes (cen., abob., milho e tomate) e Chá Mate/ Erva doce ou Camomila	Café da manhã: Crepioca e Suco de uva integral
Almoço 10:30H	ARROZ/ POLENTA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO / BOLINHO DE CARNE COM AVEIA/ 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
Lanche 12:30H	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 – Mingau de aveia com banana e uva passa
Jantar 15H	ARROZ/ LENTINHA/ MÚSCULO COM CENOURA/ 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 MANDIOCA SALSA/ SAL. CHUCHU E REPOLHO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/FEIJÃO/FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. BRÓCOLIS E VAGEM SOBREMESA: PERA

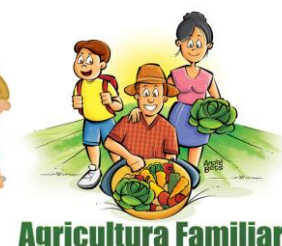
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
Média Semanal Manhã	456,87	61,25	13,66	17,85
Média Semanal Tarde	450,23	62,14	14,55	16,87
Média Semanal Integral	907,1	123,39	28,21	34,72

CMEI PINGO DE GENTE

*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)**

SETEMBRO – 2023

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 25/09/2023	3ª FEIRA – 26/09/2023	4ª FEIRA – 27/09/2023	5ª FEIRA – 28/09/2023	6ª FEIRA – 29/09/2023
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 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
Almoço 10:30H	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 ASSADO / SAL. PEPINO E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA*	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: MELÃO
Lanche 12:30H	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
Jantar 15H	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 SOBRECOXA ASSADA SAL. DE BRÓCOLIS E CENOURA SOBREMESA: BANANA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	454,21	61,35	12,55	16,54
Média Semanal Tarde	449,37	62,89	13,47	17,68
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



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



Agricultura Familiar



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