

CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:
PRÉ I E II PARCIAL (03 – 05 ANOS)**

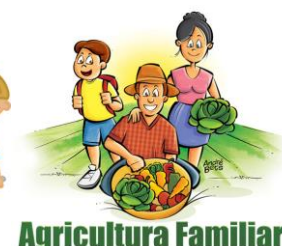
SETEMBRO – 2023

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			
		Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
		Média Semanal Manhã	457,88	61,58	12,50	18,02
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-FLOR/ 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	
		Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
		Média Semanal Manhã	457,26	62,75	13,95	17,58

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



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:
PRÉ I E II PARCIAL (03 – 05 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										
	<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>456,87</td> <td>61,25</td> <td>13,66</td> <td>17,85</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)	Média Semanal Manhã	456,87	61,25	13,66	17,85
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)											
Média Semanal Manhã	456,87	61,25	13,66	17,85											
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 (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 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 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										
	<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>454,21</td> <td>61,35</td> <td>12,55</td> <td>16,54</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Manhã	454,21	61,35	12,55	16,54
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Manhã	454,21	61,35	12,55	16,54											

*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 Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920