



CMEI PINGO DE GENTE

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

ABRIL- 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Pedro Miguel (PRÉ II T); Miguel A. Silva (PRÉ II M); Gael H. P (PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ II T); Rodrigo S. Pereira (Mat II M); Anthony M. M. Taborda (Mat II M); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T) **ALÉRGICOS Ovo**: Luiz Miguel (PRÉ I M); **ALÉRGICO A BETERRABA**: Maria Helena (PRÉ I T)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 01/04/2024	3ª FEIRA – 02/04/2024	4ª FEIRA – 03/04/2024	5ª FEIRA – 04/04/2024	6ª FEIRA – 05/04/2024
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 frango desfiado e legumes (cen., abob. e tomate) Suco natural de laranja s/açúcar	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Vitamina (Leite + Leite em pó ou Leite de soja + Banana e morango)	Café da manhã: Crepioca/ Suco de Uva Integral sem açúcar	Café da manhã: Bolo de banana sem açúcar/ Leite (Leite + Leite em pó) ou Leite de soja com ABACATE e BANANA
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADA COM BATATA/ SAL.REPOLHO E CENOURA / SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ LENTILHA/ PERNIL ASSADO / SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE ABOBRINHA E BETERRABA SOBREMESA: LARANJA
Lanche 13H	13H – Fruta: MAMÃO	13H – Fruta: LARANJA	13H – Fruta: MAÇÃ	13H - Fruta: BANANA E ABACATE COM LEITE EM PÓ	13H – Fruta: GOIABA
Jantar 15H	ARROZ/ MACARRONADA/ MÚSCULO COZIDO / SAL. BETERRABA E PEPINO/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ / FEIJÃO/ACÉM PICADINHO / SAL. COUVE E ABOBRINHA / SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/CARNE MOÍDA/ BOLINHO DE ABÓBORA COM AVEIA E QUEIJO*/ SAL. ALFACE E / SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. COUVE / SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ COM MANDIOQUINHA SALSA/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / SAL. TOMATE E ABOBRINHA/ SOBREMESA: BANANA

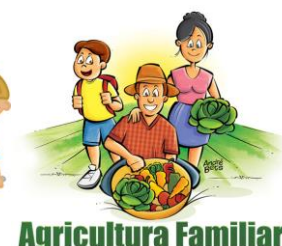
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	455,22	63,25	13,54	15,58
Média Semanal Tarde	439,31	61,98	12,41	18,68
Média Semanal Integral	903,58	124,24	26,02	34,22

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



(Handwritten signature)

Cátia Cibele 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)

ABRIL- 2024

Alunos int. a LACTOSE: Pedro Miguel (PRÉ II T); Miguel A. Silva (PRÉ II M); Gael H. P (PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ II T); Rodrigo S. Pereira (Mat II M); Anthony M. M. Taborda (Mat II M); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T) **ALÉRGICOS Ovo:** Luiz Miguel (PRÉ I M); **ALÉRGICO A BETERRABA:** Maria Helena (PRÉ I T)

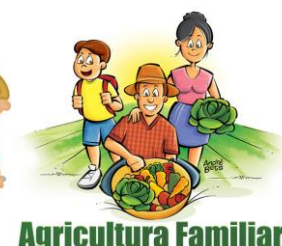
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 08/04/2024	3ª FEIRA – 09/04/2024	4ª FEIRA – 10/04/2024	5ª FEIRA – 11/04/2024	6ª FEIRA – 12/04/2024
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Aveioça Suco natural de laranja s/açúcar	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* (Leite + Leite em pó ou Leite de soja + Banana e Manga)	Café da manhã: Quibe assado Suco de uva integral	Café da manhã: Ovo Mexido / Leite (Leite + Leite em pó) ou Leite de soja com ABACATE e BANANA
Almoço 10:30H	ARROZ/ FEIJÃO/CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/OVO MEXIDO / SAL. CENOURA E COUVE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO / SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/MÚSCULO COZIDO/ MANDIOCA COZIDA / SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ COM MANDIOQUINHA/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. REPOLHO E COUVE/ SOBREMESA: GOIABA
Lanche 13H	13H – Fruta: LARANJA	13H – Fruta: BANANA E ABACATE COM LEITE EM PÓ	13H – Fruta: GOIABA	13H – Fruta: MAÇÃ	13H – Fruta: MAMÃO
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. REPOLHO E CHUCHU/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL ASSADO / SAL.. ABOBRINHA E TOMATE / SOBREMESA: MANGA	ARROZ/ FEIJÃO/CARNE MOÍDA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ PURÊ DE BATATA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA / SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ABOBRINHA 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 Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



Agricultura Familiar

CMEI PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

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

ABRIL- 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Pedro Miguel (PRÉ II T); Miguel A. Silva (PRÉ II M); Gael H. P (PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ II T); Rodrigo S. Pereira (Mat II M); Anthony M. M. Taborda (Mat II M); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T) **ALÉRGICOS Ovo**: Luiz Miguel (PRÉ I M); **ALÉRGICO A BETERRABA**: Maria Helena (PRÉ I T)

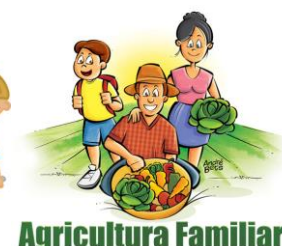
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 15/04/2024	3ª FEIRA – 16/04/2024	4ª FEIRA – 17/04/2024	5ª FEIRA – 18/04/2024	6ª FEIRA – 19/04/2024
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de leg. com queijo (cen., abob., milho e tomate) / Suco de uva integral	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Vitamina (Leite + Leite em pó ou Leite de soja + Banana e morango)	Café da manhã: Ovo Mexido Suco natural de laranja sem açúcar	Café da manhã: Bolo de cenoura sem açúcar / Leite ou Leite de soja com cacau
Almoço 10:30H	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ MILHO REFOGADO/ SAL. TOMATE E VAGEM/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ CARNE MOÍDA/ SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA
Lanche 13H	13H – Frutas: MAMÃO	13H – Fruta: BANANA	13H – Fruta: MELANCIA	13H - Fruta: GOIABA	13H – Fruta: LARANJA
Jantar 15H	ARROZ/FEIJÃO/ CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO/ MILHO REFOGADO SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ MANDIOCA COZIDA/ SAL. CENOURA E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA

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

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



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



Agricultura Familiar

CMEI PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

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

ABRIL– 2024

Alunos int. a LACTOSE: Pedro Miguel (PRÉ II T); Miguel A. Silva (PRÉ II M); Gael H. P (PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ II T); Rodrigo S. Pereira (Mat II M); Anthony M. M. Taborda (Mat II M); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T) **ALÉRGICOS Ovo:** Luiz Miguel (PRÉ I M); **ALÉRGICO A BETERRABA:** Maria Helena (PRÉ I T)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 22/04/2024	3ª FEIRA – 23/04/2024	4ª FEIRA – 24/04/2024	5ª FEIRA – 25/04/2024	6ª FEIRA – 26/04/2024
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga/ Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Crepioca/ Suco Natural de Laranja sem açúcar	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo*/ Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolinho de banana e cacau sem açúcar/ Vitamina (Leite + Leite em pó ou Leite de soja + Banana e manga)	Café da manhã: Quibe assado / Suco de uva integral
Almoço 10:30H	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL ASSADO / SAL.. ABOBRINHA E TOMATE / SOBREMESA: MANGA	ARROZ/ FEIJÃO/CARNE MOÍDA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ PURÊ DE BATATA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA / SAL. CHUCHU E ABOBRINHA/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO
Lanche 13H	13H – Fruta: LARANJA	13H – Fruta: BANANA	13H – Fruta: GOIABA	13H – Fruta: MAÇÃ	13H – Fruta: MELANCIA
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/OVO MEXIDO / SAL. CENOURA E COUVE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO / SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/MÚSCULO COZIDO/ MANDIOCA COZIDA / SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ COM MANDIOQUINHA/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. REPOLHO E COUVE/ SOBREMESA: GOIABA

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 Cibele 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)

ABRIL – 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Pedro Miguel (PRÉ II T); Miguel A. Silva (PRÉ II M); Gael H. P (PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ II T); Rodrigo S. Pereira (Mat II M); Anthony M. M. Taborda (Mat II M); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T) **ALÉRGICOS Ovo**: Luiz Miguel (PRÉ I M); **ALÉRGICO A BETERRABA**: Maria Helena (PRÉ I T)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 29/04/2024	3ª FEIRA – 30/04/2024	4ª FEIRA – 01/05/2024	5ª FEIRA – 02/05/2024	6ª FEIRA – 03/05/2024
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga/ Suco Natural de Laranja sem açúcar	Café da manhã: Aveioca / Vitamina (Leite + Leite em pó ou Leite de soja + Banana e morango)	FERIADO	Café da manhã: Bolinho de banana e cacau sem açúcar com cobertura de leite em pó ou leite de coco/ Suco de uva integral*	Café da manhã: Crepioca/ Suco Natural de Laranja sem açúcar
Almoço 10:30H	ARROZ/FEIJÃO/ CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO		ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. ABOBRINHA E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA
Lanche 13H	13H – Fruta: MAÇÃ	13H – Fruta: GOIABA		13H – Fruta: MAÇÃ	13H – Fruta: MAMÃO
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. TOMATE E ALFACE/ SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: MELÃO		ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. PEPINO/ 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

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



Cátia Cibele 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

