



**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)**

**ABRIL – 2024**

Alunos int. a **LACTOSE**: Gabriella Miranda (Mat I T) LEITE E SOJA

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

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	455,22	63,25	13,54	15,58
<b>Média Semanal Tarde</b>	439,31	61,98	12,41	18,68
<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 Cibele 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)**

**ABRIL – 2024**

**Alunos int. a LACTOSE:** Gabriella Miranda (Mat I T) LEITE E SOJA

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
<b>Café da manhã 08H</b>	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Aveioca Suco natural de laranja s/açúcar	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* (Leite + Leite em pó ou <b>Leite de soja</b> + Banana e Manga)	<b>Café da manhã:</b> Quibe assado Suco de uva integral	<b>Café da manhã:</b> Ovo Mexido / Leite (Leite + Leite em pó) ou <b>Leite de soja</b> com ABACATE e BANANA
<b>Almoço 10:30H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/OVO MEXIDO / SAL. CENOURA E COUVE/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO / SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/MÚSCULO COZIDO/ MANDIOCA COZIDA / SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ COM MANDIOQUINHA/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. REPOLHO E COUVE/ SOBREMESA: <b>GOIABA</b>
<b>Lanche 13H</b>	<b>13H – Fruta: LARANJA</b>	<b>13H – Fruta: BANANA E ABACATE COM LEITE EM PÓ</b>	<b>13H – Fruta: GOIABA</b>	<b>13H – Fruta: MAÇÃ</b>	<b>13H – Fruta: MAMÃO</b>
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. REPOLHO E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL ASSADO / SAL.. ABOBRINHA E TOMATE / SOBREMESA: <b>MANGA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/CARNE MOÍDA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ PURÊ DE BATATA/ COXA E SOBRECORA ASSADA / SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ABOBRINHA E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</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



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



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)

ABRIL – 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Gabriella Miranda (Mat I T) LEITE E SOJA

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

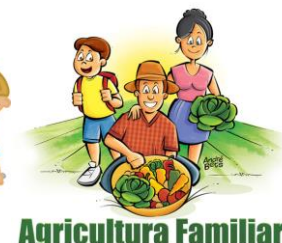
\*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



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



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



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)

ABRIL – 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Gabriella Miranda (Mat I T) LEITE E SOJA

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

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

\*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:

BERÇÁRIO INTEGRAL E PARCIAL ( a partir de 1 ano); MATERNAL I INTEGRAL E PARCIAL (2 A 3 ANOS)

ABRIL – 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Gabriella Miranda (Mat I T) LEITE E SOJA

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	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga/ Suco Natural de Laranja sem açúcar	<b>Café da manhã:</b> Aveioca / Vitamina (Leite + Leite em pó ou <b>Leite de soja</b> + Banana e morango)	<b>FERIADO</b>	<b>Café da manhã:</b> Bolinho de banana e cacau sem açúcar com cobertura de leite em pó ou leite de coco/ Suco de uva integral*	<b>Café da manhã:</b> Crepioca/ Suco Natural de Laranja sem açúcar		
Almoço 10:30H	ARROZ/FEIJÃO/ CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>		ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. ABOBRINHA E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>		
Lanche 13H	<b>13H – Fruta: MAÇÃ</b>	<b>13H – Fruta: GOIABA</b>		<b>13H – Fruta: MAÇÃ</b>	<b>13H – Fruta: MAMÃO</b>		
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. TOMATE E ALFACE/ SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>		ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>		
			<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>G.Total (g)</b>	<b>Prot (g)</b>
			<b>Média Semanal Manhã</b>	457,88	61,58	12,50	18,02
			<b>Média Semanal Tarde</b>	450,22	62,36	13,50	18,99
			<b>Média Semanal Integral</b>	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

