





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)

AGOSTO – 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 12/08/2024	3ª FEIRA – 13/08/2024	4ª FEIRA – 14/08/2024	5ª FEIRA – 15/08/2024	6ª FEIRA – 16/08/2024
<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> Crepioca Suco de uva integral	<b>Café da manhã:</b> Ovo Mexido / Leite (Leite + Leite em pó) ou <b>Leite de soja</b> com <b>BANANA</b>
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PURÊ DE BATATA/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. CENOURA E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO/ SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ / FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ FAROFA DE LEGUMES COM OVO (Far. milho, ovo, cenou., tomate) SAL. CHUCHU E COUVE/ SOBREMESA: <b>GOIABA</b>
<b>Lanche 13H</b>	<b>13H – Fruta: LARANJA</b>	<b>13H – Bolo de banana com uva passa + MELÃO</b>	<b>13H – Fruta: GOIABA</b>	<b>13H – Pão Caseiro (AF) + Suco de laranja sem açúcar</b>	<b>13H – Fruta: MAMÃO</b>
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO / OVO MEXIDO/ SAL. ABOBRINHA E TOMATE / SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ LENTILHA/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ 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



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)

AGOSTO – 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 19/08/2024	3ª FEIRA – 20/08/2024	4ª FEIRA – 21/08/2024	5ª FEIRA – 22/08/2024	6ª FEIRA – 23/08/2024
<b>Café da manhã 08H</b>	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com queijo/ Suco de uva integral	<b>Café da manhã:</b> Torta de legumes com frango desfiado (cen., abob. e tomate) <b>Leite de soja</b> + Banana e morango)	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) Suco natural de laranja sem açúcar	<b>Café da manhã:</b> Quibe assado/ Suco de Uva integral	<b>Café da manhã:</b> Bolo de cenoura sem açúcar / Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. ALFACE E REPOLHO/ SOBREMESA: <b>PERA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>UVA</b>	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM BATATA / SAL. TOMATE E VAGEM/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>
<b>Lanche 13H</b>	<b>13H – Fruta: MAMÃO</b>	<b>13H – Mingau de aveia com banana e uva passa+ Melão</b>	<b>13H – Fruta: MELANCIA</b>	<b>13H - Pão Caseiro (AF) + MAÇÃ</b>	<b>13H – Fruta: LARANJA</b>
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA /SAL. PEPINO E COUVE / SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CENOURA E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>UVA</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







## 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

