



CMEI PINGO DE GENTE

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

AGOSTO– 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Gael H. P ( PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA ( PRÉ II T); Rodrigo S. Ferreira (Mat II T); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T); Lorenzo B. Silva Mastro (PRÉ II M) **ALÉRGICO A BETERRABA**: Maria Helena (PRÉ I T)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 05/08/2024	3ª FEIRA – 06/08/2024	4ª FEIRA – 07/08/2024	5ª FEIRA – 08/08/2024	6ª FEIRA – 09/08/2024
<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 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 Manga)	<b>Café da manhã:</b> Quibe assado/ Suco de Uva Integral sem açúcar	<b>Café da manhã:</b> Bolo de banana sem açúcar/ Vitamina (Leite + Leite em pó )ou <b>Leite de soja</b> com banana e mamão
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA AO MOLHO/ SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL.REPOLHO E BETERRABA / SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. DE ABOBRINHA E CHUCHU SOBREMESA: <b>LARANJA</b>
<b>Lanche 13H</b>	<b>13H – Fruta: MAMÃO</b>	<b>13H – CREPIOCA + LARANJA</b>	<b>13H – Fruta: MAÇÃ</b>	<b>13H - Pão Caseiro (AF) + BANANA</b>	<b>13H – Fruta: GOIABA</b>
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CANJIQUINHA/ MÚSCULO COZIDO / SAL. BETERRABA E PEPINO/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ / FEIJÃO/ACÉM PICADINHO / MANDIOCA COZIDA/ SAL. COUVE E ABOBRINHA / SOBREMESA: <b>MELÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/OVO MEXIDO/ SAL. ALFACE E TOMATE REFOGADA / SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO COM MANDIOCA SALSA/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ / FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>

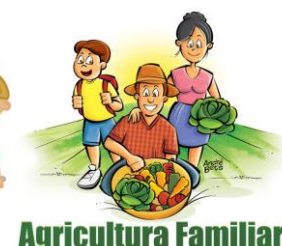
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	455,22	63,25	13,54	15,58
<b>Média Semanal Tarde</b>	439,31	61,98	12,41	18,68
<b>Média Semanal Integral</b>	903,58	124,24	26,02	34,22

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



*(Handwritten signature)*

**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)**

AGOSTO – 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Gael H. P ( PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA ( PRÉ II T); Rodrigo S. Ferreira (Mat II T); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T); Lorenzo B. Silva Mastro (PRÉ II M) **ALÉRGICO A BETERRABA**: Maria Helena (PRÉ I T)

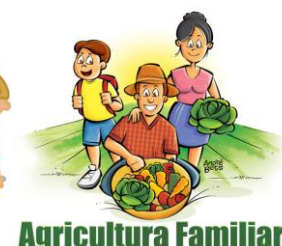
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 12/08/2024	3ª FEIRA – 13/08/2024	4ª FEIRA – 14/08/2024	5ª FEIRA – 15/08/2024	6ª FEIRA – 16/08/2024
<b>Café da manhã 08H</b>	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã</b> : Aveioca Suco natural de laranja 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 BANANA
<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 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)**

**AGOSTO– 2024**

Alunos int. a **LACTOSE**: Gael H. P ( PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA ( PRÉ II T); Rodrigo S. Ferreira (Mat II T); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T); Lorenzo B. Silva Mastro (PRÉ II M) **ALÉRGICO A BETERRABA**: Maria Helena (PRÉ I T)

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

**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



**Agricultura Familiar**

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

**AGOSTO – 2024**

Alunos int. a **LACTOSE**: Gael H. P ( PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA ( PRÉ II T); Rodrigo S. Ferreira (Mat II T); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T); Lorenzo B. Silva Mastro (PRÉ II M) **ALÉRGICO A BETERRABA**: Maria Helena (PRÉ I T)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 26/08/2024	3ª FEIRA – 27/08/2024	4ª FEIRA – 28/08/2024	5ª FEIRA – 29/08/2024	6ª FEIRA – 30/08/2024																				
<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> Ovo Mexido Suco de uva integral	<b>Café da manhã:</b> Bolo de banana sem açúcar/ Suco de laranja sem açúcar																				
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM CENOURA E TOMATE / SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO / FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. PEPINO E TOMATE / SOBREMESA: <b>UVA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE MOÍDA COM AVEI/ SAL. BETERRABA E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ LENTILHA/ PERNIL ASSADO / SAL. ABOBRINHA E COUVE/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>																				
<b>Lanche 13H</b>	<b>13H – Fruta: LARANJA</b>	<b>13H – Vitamina</b> (Leite + Leite em pó ou <b>Leite de soja</b> + Banana e morango)	<b>13H – Fruta: BANANA</b>	<b>13H – Pão Caseiro (AF) + Suco de laranja sem açúcar</b>	<b>13H – Fruta: MELANCIA</b>																				
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA COM MOLHO DE TOMATE/ CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: <b>UVA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. CENOURA E COUVE/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/FAROFA DE OVOS (Far. Milho e ovo)/ ACÉM PICADINHO / SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ PURÊ DE BATATA/ COUVE E TOMATE/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM CENOURA/ SAL. VAGEM E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>PERA</b>																				
		<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><b>Média Semanal Manhã</b></td> <td>457,88</td> <td>61,58</td> <td>12,50</td> <td>18,02</td> </tr> <tr> <td><b>Média Semanal Tarde</b></td> <td>450,22</td> <td>62,36</td> <td>13,50</td> <td>18,99</td> </tr> <tr> <td><b>Média Semanal Integral</b></td> <td>908,1</td> <td>123,94</td> <td>26</td> <td>37,01</td> </tr> </tbody> </table>				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
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





## 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

