



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



CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

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

AGOSTO – 2024

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

CMEI PINGO DE GENTE

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



Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



Agricultura Familiar

CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

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

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



CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

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

AGOSTO – 2024

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

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



CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:
 BERÇÁRIO INTEGRAL E PARCIAL (a partir de 1 ano); MATERNAL I INTEGRAL E PARCIAL (2 A 3 ANOS)**

AGOSTO – 2024

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	
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: Ovo Mexido Suco de uva integral	Café da manhã: Bolo de banana sem açúcar/ Suco de laranja sem açúcar	
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM CENOURA E TOMATE / SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO / FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. PEPINO E TOMATE / SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE MOÍDA COM AVEI/ SAL. BETERRABA E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ LENTILHA/ PERNIL ASSADO / SAL. ABOBRINHA E COUVE/ SOBREMESA: MELÃO	
Lanche 13H	13H – Fruta: LARANJA	13H – Vitamina (Leite + Leite em pó ou Leite de soja + Banana e morango)	13H – Fruta: BANANA	13H – Pão Caseiro (AF) + Suco de laranja sem açúcar	13H – Fruta: MELANCIA	
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA COM MOLHO DE TOMATE/ CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. CENOURA E COUVE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/FAROFA DE OVOS (Far. Milho e ovo)/ ACÉM PICADINHO / SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ PURÊ DE BATATA/ COUVE E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM CENOURA/ SAL. VAGEM E CHUCHU/ SOBREMESA: PERA	
		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**





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

