



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)

FEVEREIRO – 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 05/02/2024	3ª FEIRA – 06/02/2024	4ª FEIRA – 07/02/2024	5ª FEIRA – 08/02/2024	6ª FEIRA – 09/02/2024
Café da manhã 08H	Estudo e Planejamento	Estudo e Planejamento	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Crepioca Suco natural de Uva Integral sem açúcar	Café da manhã: Bolo de banana sem açúcar/ Leite ou Leite de soja com cacau
Almoço 10H			ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. COUVE E REPOLHO/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE BRÓCOLIS E CENOURA SOBREMESA: MAÇÃ
Lanche 13H			13H – Fruta: Melancia	13H - Fruta: Banana	13H – Fruta: Mamão
Jantar 15H			ARROZ/ MACARRONADA/ MÚSCULO COZIDO / SAL. BETERRABA E ALFACE/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO / SAL. PEPINO E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA*	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. TOMATE E ABOBRINHA/ SOBREMESA: MELÃO

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 ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



(Handwritten signature)

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)

FEVEREIRO – 2024

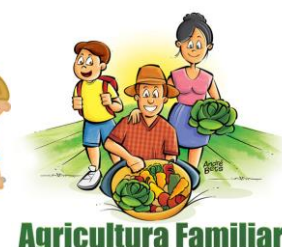
Alunos int. a **LACTOSE**: Gabriella Miranda (Mat I T) LEITE E SOJA

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 12/02/2024	3ª FEIRA – 13/02/2024	4ª FEIRA – 14/02/2024	5ª FEIRA – 15/02/2024	6ª FEIRA – 16/02/2024																				
Café da manhã 08H	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Ovo Mexido / Suco de uva integral																				
Almoço 10:30H				ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO COM BATATA / SAL. TOMATE E COUVE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. REPOLHO E BETERRABA/ SOBREMESA: MELÃO																				
Lanche 13H				13H – Fruta: Laranja	13H – Fruta: Mamão																				
Jantar 15H				ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ FAROFA DE LEGUMES/ SAL. REPOLHO E PEPINO SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA																				
	<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>Média Semanal Manhã</td> <td>454,21</td> <td>61,35</td> <td>12,55</td> <td>16,54</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>449,37</td> <td>62,89</td> <td>13,47</td> <td>17,68</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Integral</td> <td>903,58</td> <td>124,24</td> <td>26,02</td> <td>34,22</td> </tr> </tbody> </table>					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
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 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)

FEVEREIRO – 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 19/02/2024	3ª FEIRA – 20/02/2024	4ª FEIRA – 21/02/2024	5ª FEIRA – 22/02/2024	6ª FEIRA – 23/02/2024																				
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 (legumes p/ veg. (cen., abob., milho e tomate) Suco de uva integral	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou Leite de soja com cacau	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 COM PIMENTÃO / SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM MANDIOCA SALSA/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: MANGA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CENOURA E VAGEM/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA																				
Lanche 13H	13H – Frutas: Mamão	13H – Fruta: Banana	13H – Fruta: Melancia	13H - Fruta: Melão	13H – Fruta: Pera																				
Jantar 15H	ARROZ/CANJQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE COM TOMATE E CENOURA/SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADO BATATA / SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE LEGUMES/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA																				
	<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>Média Semanal Manhã</td> <td>456,87</td> <td>61,25</td> <td>13,66</td> <td>17,85</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>450,23</td> <td>62,14</td> <td>14,55</td> <td>16,87</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Integral</td> <td>907,1</td> <td>123,39</td> <td>28,21</td> <td>34,72</td> </tr> </tbody> </table>					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
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 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

