



**CMEI PINGO DE GENTE**

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

**FEVEREIRO – 2024**

**Alunos int. a LACTOSE:** Pedro Miguel (PRÉ II T); Miguel A. Silva (PRÉ II M); Eloísa M. (PRÉ I M); Gael H. P ( PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA ( PRÉ II T); Rodrigo S. Pereira (Mat II M); Anthony M. M. Taborda (Mat II M); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T) **ALÉRGICOS Ovo:** Luiz Miguel (PRÉ I M); **ALÉRGICOS A BETERRABA:** Maria Helena (PRÉ I T)

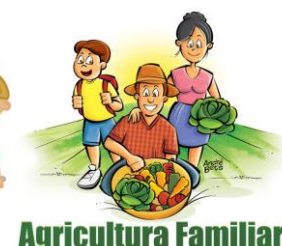
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 05/02/2024	3ª FEIRA – 06/02/2024	4ª FEIRA – 07/02/2024	5ª FEIRA – 08/02/2024	6ª FEIRA – 09/02/2024
<b>Café da manhã</b> 08H	Estudo e Planejamento	Estudo e Planejamento	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café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

FEVEREIRO – 2024

**Alunos int. a LACTOSE:** Pedro Miguel (PRÉ II T); Miguel A. Silva (PRÉ II M); Eloísa M. (PRÉ I M); Gael H. P ( PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA ( PRÉ II T); Rodrigo S. Pereira (Mat II M); Anthony M. M. Taborda (Mat II M); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T) **ALÉRGICOS Ovo:** Luiz Miguel (PRÉ I M); **ALÉRGICOS A BETERRABA:** Maria Helena (PRÉ I T)

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: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. REPOLHO E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>																				
Lanche 13H				13H – Fruta: Laranja	13H – Fruta: Mamão																				
Jantar 15H				ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ FAROFA DE LEGUMES/ SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</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>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



CMEI PINGO DE GENTE

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

FEVEREIRO – 2024

**Alunos int. a LACTOSE:** Pedro Miguel (PRÉ II T); Miguel A. Silva (PRÉ II M); Eloísa M. (PRÉ I M); Gael H. P ( PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA ( PRÉ II T)); Rodrigo S. Pereira (Mat II M); Anthony M. M. Taborda (Mat II M); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T) **ALÉRGICOS Ovo:** Luiz Miguel (PRÉ I M); **ALÉRGICOS A BETERRABA:** Maria Helena (PRÉ I T)

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
<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 (legumes p/ veg. (cen., abob., milho e tomate) Suco de uva integral	<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> 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 COM PIMENTÃO / SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM MANDIOCA SALSA/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>MANGA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CENOURA E VAGEM/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. TOMATE 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: Melão</b>	<b>13H – Fruta: Pera</b>
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE COM TOMATE E CENOURA/SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADO BATATA / SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE LEGUMES/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>UVA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CHUCHU 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



*(Handwritten signature)*

**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)**

FEVEREIRO – 2024

**Alunos int. a LACTOSE:** Pedro Miguel (PRÉ II T); Miguel A. Silva (PRÉ II M); Eloísa M. (PRÉ I M); Gael H. P ( PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA ( PRÉ II T); Rodrigo S. Pereira (Mat II M); Anthony M. M. Taborda (Mat II M); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T) **ALÉRGICOS Ovo:** Luiz Miguel (PRÉ I M); **ALÉRGICOS A BETERRABA:** Maria Helena (PRÉ I T)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 26/02/2024	3ª FEIRA – 27/02/2024	4ª FEIRA – 28/02/2024	5ª FEIRA – 29/02/2024	6ª FEIRA – 01/03/2024
<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> Quibe assado e Suco de uva integral*	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com queijo* e Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Torta de Legumes (cen., abob., milho e tomate) e Chá Mate/ Erva doce ou Camomila	<b>Café da manhã:</b> Crepioca e Suco de uva integral*
<b>Almoço 10:30H</b>	ARROZ/ CANJIQUINHA/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ POLENTA / ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM CENOURA/ SAL. CHUCHU E REPOLHO/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. BRÓCOLIS E VAGEM SOBREMESA: <b>UVA</b>
<b>Lanche 13H</b>	<b>13H – Fruta: Maçã</b>	<b>13H – Fruta: Uva</b>	<b>13H – Fruta: Banana</b>	<b>13H - Fruta: Melão</b>	<b>13H – Fruta: Laranja</b>
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO / MÚSCULO COM CENOURA / SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO DE FRANGO*/ SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/FEIJÃO/OVO MEXIDO/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO / PERNIL COM BATATA /SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</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 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

