



CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

**CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:
PRÉ I E II PARCIAL MANHÃ (03 – 05 ANOS)**

FEVEREIRO – 2024

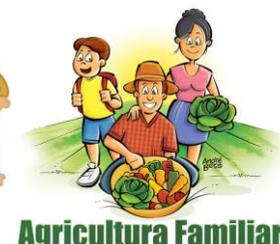
Alunos int. a **LACTOSE**: Heleno Simão Mandu (Pré I)

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		
			Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
			Média Semanal Manhã	455,22	63,25	13,54	15,58
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/ FAROFA DE LEGUMES/ SAL. REPOLHO E BETERRABA/ SOBREMESA: MELÃO		
			Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
			Média Semanal Manhã	454,21	61,35	12,55	16,54

*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:
PRÉ I E II PARCIAL MANHÃ (03 – 05 ANOS)

FEVEREIRO – 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Heleno Simão Mandu (Pré I)

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 / SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO 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	
		Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
		Média Semanal Manhã	456,87	61,25	13,66	17,85
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	
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga* e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Quibe assado e Suco de uva integral*	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo* e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de Leg. (cen., abob., milho e tomate) e Suco de laranja sem açúcar	Café da manhã: Crepioca e Suco de uva integral*	
Almoço 10:30H	ARROZ/ CANJIQUINHA/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ POLENTA / ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM CENOURA/ SAL. CHUCHU E REPOLHO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. BRÓCOLIS E VAGEM SOBREMESA: UVA	
		Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
		Média Semanal Manhã	457,88	61,58	12,50	18,02

*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

