



**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)**

**JULHO – 2024**

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 01/07/2024	3ª FEIRA – 02/07/2024	4ª FEIRA – 03/07/2024	5ª FEIRA – 04/07/2024	6ª FEIRA – 05/07/2024
<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> Crepioca Suco De Laranja Sem Açúcar	<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> Torta de legumes com queijo* (cen., abob. e tomate) Suco natural de laranja s/açúcar	<b><u>AULA EXTRA CURRICULAR NOTURNO COM A FAMÍLIA</u></b>
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: <b>UVA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. PEPINO E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. BRÓCOLIS/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	
<b>Lanche 13H</b>	<b>13H – Fruta: MELÃO</b>	<b>13H – PÃO CASEIRO (AF) + UVA</b>	<b>13H – Mingau de banana com aveia e uva passa + GOIABA</b>	<b>13H - Fruta: BANANA</b>	
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ POLENTA/ CARNE MOÍDA/ SAL. CENOURA E REPOLHO/ SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ / FEIJÃO/COXA E SOBRECORA SAL. COUVE E ABOBRINHA / SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM CENOURA E TOMATE/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ 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 Cibeles Semchechem**  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920



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



**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)**

**JULHO – 2024**

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

	2ª FEIRA – 08/07/2024	3ª FEIRA – 09/07/2024	4ª FEIRA – 10/07/2024	5ª FEIRA – 11/07/2024	6ª FEIRA – 12/07/2024
	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	2ª FEIRA – 15/07/2024	3ª FEIRA – 16/07/2024	4ª FEIRA – 17/07/2024	5ª FEIRA – 18/07/2024	6ª FEIRA – 19/07/2024
	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

**\*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:

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

JULHO – 2024

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

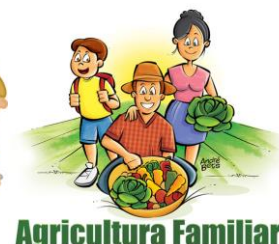
Refeição o e Horário	2ª FEIRA – 22/07/2024	3ª FEIRA – 23/07/2024	4ª FEIRA – 24/07/2024	5ª FEIRA – 25/07/2024	6ª FEIRA – 26/07/2024
Café da manhã 08H	ESTUDO E PLANEJAMENTO	ESTUDO E PLANEJAMENTO	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo* / (Leite + Leite em pó ou Leite de soja + Banana e Morango)	Café da manhã: Ovo Mexido Suco natural de laranja sem açúcar	Café da manhã: Bolo de cenoura com uva passa / Leite ou Leite de soja com cacau
Almoço 10H			ARROZ/ FEIJÃO / FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. TOMATE E ALFACE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/CANJQUINHA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. ABOBRINHA E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA/ SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: PERA
Lanche 13H			13H – Fruta: MELANCIA	13H - PÃO CASEIRO (AF) + MELÃO	13H – Fruta: LARANJA
Jantar 15H			ARROZ/ FEIJÃO/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO/ SAL. BRÓCOLIS E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE/ SAL. CENOURA E BETERRABA/ SOBREMESA: GOIABA

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 PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

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

JULHO – 2024

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

Refeição o e Horário	2ª FEIRA – 29/07/2024	3ª FEIRA – 30/07/2024	4ª FEIRA – 31/07/2024	5ª FEIRA – 01/08/2024	6ª FEIRA – 02/08/2024
<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> Bolo de banana c/ uva passa / Suco Natural de Laranja	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com queijo*/ Leite + leite em pó ou <b>Leite de soja</b> com banana e morango	<b>Café da manhã:</b> Torta de frango com legumes (cen., abob, tom)/ Suco de uva Integral	<b>Café da manhã:</b> Quibe assado Leite + leite em pó ou <b>Leite de soja</b> com cacau e banana
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MACARRONADA / COXA E SOBRECOXA ASSADO / SAL. CHUCHU E CENOURA / SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COM BATATA / SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/PERNIL ASSADO/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE COM CENOURA E TOMATE/ SAL. CHUCHU E VAGEM/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>
<b>Lanche 13H</b>	<b>13H – Fruta: LARANJA</b>	<b>13H – CREPIOCA + PERA</b>	<b>13H – Fruta: MELÃO</b>	<b>13h- PÃO CASEIRO (AF) + vitamina</b> (Leite + leite em pó ou <b>Leite de soja</b> c/ ban. e manga)	<b>13H - Fruta: MELANCIA</b>
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. TOMATE E BRÓCOLIS / SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. BETERRABA E ALFACE/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ / FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. COUVE/ SOBREMESA: <b>UVA</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 Cibebe 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

