



CMEI PINGO DE GENTE

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

JULHO – 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Gael H. P (PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ II T); Rodrigo S. Ferreira (Mat II T); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T); **ALÉRGICO A BETERRABA**: Maria Helena (PRÉ I T)

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
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Crepioca Suco De Laranja Sem Açúcar	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de legumes com queijo* (cen., abob. e tomate) Suco natural de laranja s/açúcar	AULA EXTRA CURRICULAR NOTURNO COM A FAMÍLIA
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. ALFACE E TOMATE/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. PEPINO E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. BRÓCOLIS/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: GOIABA	
Lanche 13H	13H – Fruta: MELÃO	13H – PÃO CASEIRO (AF) + UVA	13H – Mingau de banana com aveia e uva passa + GOIABA	13H - Fruta: BANANA	
Jantar 15H	ARROZ/ POLENTA/ CARNE MOÍDA/ SAL. CENOURA E REPOLHO/ SOBREMESA: GOIABA	ARROZ / FEIJÃO/COXA E SOBRECOXA SAL. COUVE E ABOBRINHA / SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM CENOURA E TOMATE/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ 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**



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)

JULHO – 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Gael H. P (PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ II T); Rodrigo S. Ferreira (Mat II T); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T); **ALÉRGICO A BETERRABA**: Maria Helena (PRÉ I T)

	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 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)

JULHO – 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Gael H. P (PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA - PRÉ II T); Rodrigo S. Ferreira (Mat II T); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T); **ALÉRGICO A BETERRABA**: Maria Helena (PRÉ I T)

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

JULHO – 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Gael H. P (PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ II T); Rodrigo S. Ferreira (Mat II T); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T); **ALÉRGICO A BETERRABA**: Maria Helena (PRÉ I T)

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



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

