

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)

JUNHO – 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 03/06/2024	3ª FEIRA – 04/06/2024	4ª FEIRA – 05/06/2024	5ª FEIRA – 06/06/2024	6ª FEIRA – 07/06/2024
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	FERIADO	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Suco de Uva Integral sem açúcar	Café da manhã: Torta de legumes com queijo* (cen., abob. e tomate) Suco natural de laranja s/açúcar
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. CHICÓREA E TOMATE/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO/ SAL. PEPINO E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: BANANA		ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. DE ABOBRINHA E CHUCHU SOBREMESA: LARANJA
Lanche 13H	13H – Fruta: MAMÃO	13H – PÃO CASEIRO (AF) + UVA		13H - Fruta: BANANA	13H – Mingau de banana com aveia e uva passa + GOIABA
Jantar 15H	ARROZ/ POLENTA/ FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. CENOURA E REPOLHO/ SOBREMESA: GOIABA	ARROZ / FEIJÃO/PERNIL ASSADO / MANDIOCA COZIDA/ SAL. COUVE E ABOBRINHA / SOBREMESA: MELANCIA		ARROZ/ FEIJÃO/ PURE DE BATATA*/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA ASSADO / SAL. TOMATE E ABOBRINHA/ SOBREMESA: BANANA

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

JUNHO – 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA –10/06/2024	3ª FEIRA –11/06/2024	4ª FEIRA – 12/06/2024	5ª FEIRA – 13/06/2024	6ª FEIRA – 14/06/2024
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de legumes (cen., abob. e tomate) Suco natural de laranja s/açúcar	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* / (Leite + Leite em pó ou Leite de soja + Banana e Manga)	Café da manhã: Aveioca Suco de uva integral	Café da manhã: Ovo Mexido / Leite (Leite + Leite em pó) ou Leite de soja com BANANA
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ <u>CREME DE MILHO</u> / FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ MACARRONADA COM MOLHO DE TOMATE/ PERNIL ASSADO / SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ / FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO COM MANDIOCA SALSA/ SAL. CHUCHU E COUVE/ SOBREMESA: GOIABA
Lanche 13H	13H – Fruta: LARANJA	13H – Vitamina (Leite + Leite em pó ou Leite de soja + Banana e morango)	13H – Fruta: GOIABA	13H – PÃO CASEIRO (AF) + MAÇÃ	13H – Fruta: MAMÃO
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA / SAL. ALFACE E BRÓCOLIS / SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COM BATATA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM CENOURA E TOMATE/ SAL. ABOBRINHA E VAGEM/ SOBREMESA: BANANA

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)

JUNHO – 2024

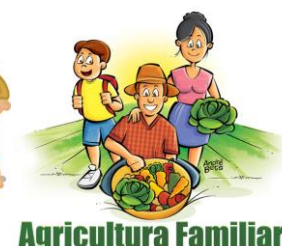
Alunos int. a **LACTOSE**: Gabriella Miranda (Mat I T) LEITE E SOJA

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 17/06/2024	3ª FEIRA – 18/06/2024	4ª FEIRA – 19/06/2024	5ª FEIRA – 20/06/2024	6ª FEIRA – 21/06/2024	
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga/ Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: CREPIOCA Suco de uva integral	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo* / (Leite + Leite em pó ou Leite de soja + Banana e Manga)	Café da manhã: Ovo Mexido Suco natural de laranja sem açúcar	Café da manhã: Bolo de fubá com uva passa / Leite ou Leite de soja com cacau	
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. BETERRABA E BROCOLIS/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ <u>TUTU DE FEIJÃO</u> (Far. mand., feijão, ovo, pimentão e couve)/ PERNIL ASSADO/ MILHO REFOGADO/ SAL. TOMATE E VAGEM/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/CANJIQUINHA/ COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. ABOBRINHA E PEPINO/ SOBREMESA: <u>Sagu de suco de uva</u>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ TILÁPIA ASSADO/ SAL. COUVE E REPOLHO/ SOBREMESA: PERA	
Lanche 13H	13H – Bolo de cenoura s/açúcar + suco de laranja s/ açúcar	13H – Fruta: BANANA	13H – Fruta: MELANCIA	13H - PÃO CASEIRO (AF) + MELÃO	13H – Fruta: LARANJA	
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO/ BATATA DOCE ASSADA/ SAL. ALFACE E CENOURA / SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO /FILÉ TILÁPIA AO MOLHO / SAL. REPOLHO E CHUCHU/ SOBREMESA: <u>Sagu de suco de uva</u>	ARROZ/ FEIJÃO/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO/ SAL. BRÓCOLIS E CHUCHU/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CENOURA E BETERRABA/ SOBREMESA: UVA	
		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



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)

JUNHO – 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 24/06/2024	3ª FEIRA – 25/06/2024	4ª FEIRA – 26/06/2024	5ª FEIRA – 27/06/2024	6ª FEIRA – 28/06/2024
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga/ Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: <u>Bolo de milho</u> 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/ CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA / SAL. ALFACE E BRÓCOLIS / SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COM BATATA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: <u>Paçoca caseira sem açúcar</u>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / 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 – Mingau de banana com aveia e uva passa + 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 ALFACE / SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ <u>CREME DE MILHO</u> / FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ MACARRONADA COM MOLHO DE TOMATE/ PERNIL ASSADO / SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ / FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO COM MANDIOCA SALSA/ SAL. CHUCHU E COUVE/ SOBREMESA: <u>Paçoca caseira sem açúcar</u>

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 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





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



***AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR**



Cátia Cibeles Semchechem
 Responsável Técnica PNAE
 Nutricionista CRN8 7920