



CMEI PINGO DE GENTE

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

JUNHO – 2024

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

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



Agricultura Familiar

CMEI PINGO DE GENTE

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

JUNHO – 2024

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

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

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
<b>Média Semanal Manhã</b>	454,21	61,35	12,55	16,54
<b>Média Semanal Tarde</b>	449,37	62,89	13,47	17,68
<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



Handwritten signature

Cátia Cibele Semchechem  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920



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



Agricultura Familiar



CMEI PINGO DE GENTE

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

**JUNHO – 2024**

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

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

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)

JUNHO – 2024

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

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: Bolo de milho 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: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA / SAL. ALFACE E BRÓCOLIS / SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COM BATATA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>Paçoca caseira sem açúcar</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE COM CENOURA E TOMATE/ SAL. CHUCHU E VAGEM/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	
Lanche 13H	13H – Fruta: <b>LARANJA</b>	13H – Mingau de banana com aveia e uva passa + <b>PERA</b>	13H – Fruta: <b>MELÃO</b>	13h- <b>PÃO CASEIRO (AF) + vitamina</b> (Leite + leite em pó ou Leite de soja c/ ban. e manga)	13H - Fruta: <b>MELANCIA</b>	
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ <u>CREME DE MILHO</u> / FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MACARRONADA COM MOLHO DE TOMATE/ PERNIL ASSADO / SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ / FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO COM MANDIOCA SALSA/ SAL. CHUCHU E COUVE/ SOBREMESA: <b>Paçoca caseira sem açúcar</b>	
		<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>G.Total (g)</b>	<b>Prot (g)</b>
		<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





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