



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)

MAIO- 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 06/05/2024	3ª FEIRA – 07/05/2024	4ª FEIRA – 08/05/2024	5ª FEIRA – 09/05/2024	6ª FEIRA – 10/05/2024
<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> 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* Vitamina (Leite + Leite em pó ou <b>Leite de soja</b> + Banana e Manga)	<b>Café da manhã:</b> Quibe assado/ Suco de Uva Integral sem açúcar	<b>Café da manhã:</b> Bolo de banana sem açúcar/ Vitamina (Leite + Leite em pó )ou <b>Leite de soja</b> com banana e mamão
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA AO MOLHO/ SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL.REPOLHO E BETERRABA / SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ LENTILHA/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE / SAL. TOMATE 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 – Fruta: LARANJA</b>	<b>13H – Fruta: MAÇÃ</b>	<b>13H - Fruta: BANANA</b>	<b>13H – Fruta: GOIABA</b>
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO COZIDO / SAL. BETERRABA E PEPINO/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ / FEIJÃO/ACÉM PICADINHO / MANDIOCA COZIDA/ SAL. COUVE E ABOBRINHA / SOBREMESA: <b>MELÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ / SAL. ALFACE E ABÓBORA REFOGADA / SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ / FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / SAL. TOMATE E PEPINO/ 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



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)

MAIO- 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 13/05/2024	3ª FEIRA – 14/05/2024	4ª FEIRA – 15/05/2024	5ª FEIRA – 16/05/2024	6ª FEIRA – 17/05/2024
<b>Café da manhã</b> 08H	<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> Aveioca 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> Crepioca 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</b> 10H	ARROZ/ CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / SAL. CENOURA E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO/ SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MACACRRONADA COM MOLHO DE TOMATE/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ / FEIJÃO/ / PERNIL ASSADO/ SAL. CHUCHU E COUVE/ SOBREMESA: <b>GOIABA</b>
<b>Lanche</b> 13H	<b>13H – Fruta: LARANJA</b>	<b>13H – Fruta: BANANA</b>	<b>13H – Fruta: GOIABA</b>	<b>13H – Fruta: MAÇÃ</b>	<b>13H – Fruta: MAMÃO</b>
<b>Jantar</b> 15H	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ OVO MEXIDO / SAL.. ABOBRINHA E TOMATE / SOBREMESA: <b>GOIABA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. ABOBRINHA E CENOURA/ 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



**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)**

**MAIO- 2024**

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 20/05/2024	3ª FEIRA – 21/05/2024	4ª FEIRA – 22/05/2024	5ª FEIRA – 23/05/2024	6ª FEIRA – 24/05/2024
Café da manhã 08H	<b>ESTUDO E PLANEJAMENTO</b>	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo/ Suco de uva integral	Café da manhã: Quibe assado Vitamina (Leite + Leite em pó ou <b>Leite de soja</b> + Banana e morango)	Café da manhã: Ovo Mexido Suco natural de laranja sem açúcar	Café da manhã: Bolo de cenoura sem açúcar / Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau
Almoço 10H		ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>UVA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ MILHO REFOGADO/ SAL. TOMATE E VAGEM/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ CARNE MOÍDA/ SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>
Lanche 13H		<b>13H – Fruta: BANANA</b>	<b>13H – Fruta: MELANCIA</b>	<b>13H - Fruta: MELÃO</b>	<b>13H – Fruta: LARANJA</b>
Jantar 15H		ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM BATATA/ SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/ SAL. TOMATE 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:  
BERÇÁRIO INTEGRAL E PARCIAL ( a partir de 1 ano); MATERNAL I INTEGRAL E PARCIAL (2 A 3 ANOS)

MAIO- 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 27/05/2024	3ª FEIRA – 28/05/2024	4ª FEIRA – 29/05/2024	5ª FEIRA – 30/05/2024	6ª FEIRA – 31/05/2024
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga/ Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Crepioca/ Suco Natural de Laranja sem açúcar	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo*/ Leite ou Leite de soja com cacau	FERIADO	RECESSO
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM CENOURA E TOMATE / SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL ASSADO / SAL. ABOBRINHA E TOMATE / SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA		
Lanche 13H	13H – Fruta: LARANJA	13H – Fruta: BANANA	13H – Fruta: MELÃO		
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ MACARRONADA COM MOLHO DE TOMATE/ CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. CENOURA E COUVE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/POLENTA/ ACÉM PICADINHO / SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: MAMÃO		

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 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

