

Agricultura Familiar

CMEI PINGO DE GENTE

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

MAIO – 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Pedro Miguel (PRÉ II T); Miguel A. Silva (PRÉ II M); Gael H. P (PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ II T); Rodrigo S. Pereira (Mat II M); Anthony M. M. Taborda (Mat II M); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T) **ALÉRGICOS Ovo**: Luiz Miguel (PRÉ I M); **ALÉRGICO A BETERRABA**: Maria Helena (PRÉ I T)

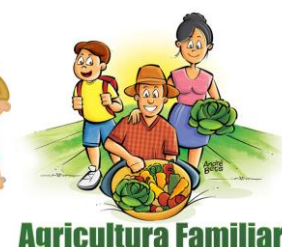
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 06/05/2024	3ª FEIRA – 07/05/2024	4ª FEIRA – 08/05/2024	5ª FEIRA – 09/05/2024	6ª FEIRA – 10/05/2024
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de legumes (cen., abob. e tomate) Suco natural de laranja s/açúcar	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Vitamina (Leite + Leite em pó ou Leite de soja + Banana e Manga)	Café da manhã: Quibe assado/ Suco de Uva Integral sem açúcar	Café da manhã: Bolo de banana sem açúcar/ Vitamina (Leite + Leite em pó)ou Leite de soja com banana e mamão
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA AO MOLHO/ SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL.REPOLHO E BETERRABA / SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ LENTILHA/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE / SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. DE ABOBRINHA E CHUCHU SOBREMESA: LARANJA
Lanche 13H	13H – Fruta: MAMÃO	13H – Fruta: LARANJA	13H – Fruta: MAÇÃ	13H - Fruta: BANANA	13H – Fruta: GOIABA
Jantar 15H	ARROZ/ POLENTA/ MÚSCULO COZIDO / SAL. BETERRABA E PEPINO/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ / FEIJÃO/ACÉM PICADINHO / MANDIOCA COZIDA/ SAL. COUVE E ABOBRINHA / SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ / SAL. ALFACE E ABÓBORA REFOGADA / SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / SAL. TOMATE E PEPINO/ 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 ALTERACOES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



Cátia Cibele 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)**

MAIO – 2024

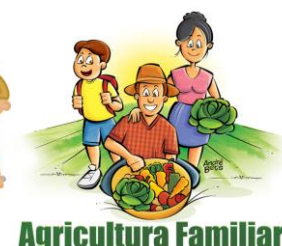
Alunos int. a LACTOSE: Pedro Miguel (PRÉ II T); Miguel A. Silva (PRÉ II M); Gael H. P (PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ II T); Rodrigo S. Pereira (Mat II M); Anthony M. M. Taborda (Mat II M); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T) **ALÉRGICOS Ovo:** Luiz Miguel (PRÉ I M); **ALÉRGICO A BETERRABA:** Maria Helena (PRÉ I T)

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																				
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Aveioca 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: Crepioca Suco de uva integral	Café da manhã: Ovo Mexido / Leite (Leite + Leite em pó) ou Leite de soja com BANANA																				
Almoço 10H	ARROZ/ CANJIQUINHA/ CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / SAL. CENOURA E CHUCHU/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO/ SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ MACACRRONADA COM MOLHO DE TOMATE/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ / FEIJÃO/ / PERNIL ASSADO/ SAL. CHUCHU E COUVE/ SOBREMESA: GOIABA																				
Lanche 13H	13H – Fruta: LARANJA	13H – Fruta: BANANA	13H – Fruta: GOIABA	13H – Fruta: MAÇÃ	13H – Fruta: MAMÃO																				
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ OVO MEXIDO / SAL.. ABOBRINHA E TOMATE / SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO/BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. ABOBRINHA E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Composição Nutricional</th> <th>Energia (Kcal)</th> <th>Carb (g)</th> <th>G.Total (g)</th> <th>Prot(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Média Semanal Manhã</td> <td>454,21</td> <td>61,35</td> <td>12,55</td> <td>16,54</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td> <td>449,37</td> <td>62,89</td> <td>13,47</td> <td>17,68</td> </tr> <tr> <td>Média Semanal Integral</td> <td>903,58</td> <td>124,24</td> <td>26,02</td> <td>34,22</td> </tr> </tbody> </table>					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
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



CMEI PINGO DE GENTE

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

MAIO – 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Pedro Miguel (PRÉ II T); Miguel A. Silva (PRÉ II M); Gael H. P (PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ II T); Rodrigo S. Pereira (Mat II M); Anthony M. M. Taborda (Mat II M); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T) **ALÉRGICOS Ovo**: Luiz Miguel (PRÉ I M); **ALÉRGICO A BETERRABA**: Maria Helena (PRÉ I T)

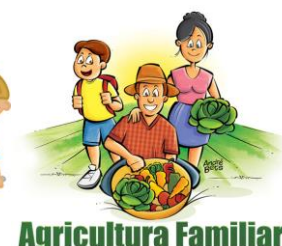
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 20/05/2024	3ª FEIRA – 21/05/2024	4ª FEIRA – 22/05/2024	5ª FEIRA – 23/05/2024	6ª FEIRA – 24/05/2024
Café da manhã 08H	ESTUDO E PLANEJAMENTO	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo/ Suco de uva integral	Café da manhã: Quibe assado Vitamina (Leite + Leite em pó ou Leite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

MAIO – 2024

Alunos int. a LACTOSE: Pedro Miguel (PRÉ II T); Miguel A. Silva (PRÉ II M); Gael H. P (PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ II T); Rodrigo S. Pereira (Mat II M); Anthony M. M. Taborda (Mat II M); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T) **ALÉRGICOS Ovo:** Luiz Miguel (PRÉ I M); **ALÉRGICO A BETERRABA:** Maria Helena (PRÉ I T)

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 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

