



CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL: PRÉ I E II PARCIAL MANHÃ (03 – 05 ANOS)

MAIO – 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Heleno Simão Mandu (Pré I)

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	
		Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
		Média Semanal Manhã	455,22	63,25	13,54	15,58
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 10:00H	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	
		Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
		Média Semanal Manhã	454,21	61,35	12,55	16,54

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



Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL: PRÉ I E II PARCIAL MANHÃ (03 – 05 ANOS)

MAIO – 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Heleno Simão Mandu (Pré I)

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 10:00H		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	
		Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
		Média Semanal Manhã	456,87	61,25	13,66	17,85
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 10:00H	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			
		Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)
		Média Semanal Manhã	457,88	61,58	12,50	18,02

*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

