



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)

MARÇO – 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 04/03/2024	3ª FEIRA – 05/03/2024	4ª FEIRA – 06/03/2024	5ª FEIRA – 07/03/2024	6ª FEIRA – 08/03/2024
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 frango desfiado e 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 morango)	Café da manhã: Crepioca Suco de Uva Integral sem açúcar	Café da manhã: Bolo de banana sem açúcar/ Leite ou Leite de soja com cacau
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO / SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL.REPOLHO E CENOURA / SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE/ SAL. PEPINO E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE BRÓCOLIS E BETERRABA SOBREMESA: LARANJA
Lanche 13H	13H – Fruta: MAMÃO	13H – Fruta: LARANJA	13H – Fruta: MAÇÃ	13H - Fruta: BANANA	13H – Fruta: UVA
Jantar 15H	ARROZ/ MACARRONADA/ MÚSCULO COZIDO / SAL. BETERRABA E PEPINO/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. ABÓBORA E ALFACE / SOBREMESA: ABACAXI PÉROLA	ARROZ/ FEIJÃO/BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. / SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. ALFACE / SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. TOMATE E ABOBRINHA/ SOBREMESA: MELÃO

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)

MARÇO – 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 11/03/2024	3ª FEIRA – 12/03/2024	4ª FEIRA – 13/03/2024	5ª FEIRA – 14/03/2024	6ª FEIRA – 15/03/2024
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: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Suco de uva integral	Café da manhã: Ovo Mexido / Leite ou Leite de soja com cacau
Almoço 10:30H	ARROZ/ FEIJÃO/CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E PEPINO / SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/OVO MEXIDO / SAL. CENOURA E COUVE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ACÉM PICADINHO / SAL. BRÓCOLIS E REPOLHO/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/MÚSCULO COZIDO/ BOLINHO DE ABÓBORA COM AVEIA E QUEIJO* / SAL.. ALFACE E BETERRABA / SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. REPOLHO E COUVE/ SOBREMESA: MELÃO
Lanche 13H	13H – Fruta: LARANJA	13H – Fruta: MANGA	13H – Fruta: ABACAXI	13H – Fruta: MAÇÃ	13H – Fruta: MAMÃO
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. REPOLHO E CHUCHU/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL ASSADO / SAL.. ABOBRINHA E TOMATE / SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/CARNE MOÍDA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ PURÊ DE BATATA/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/QUIBE ASSADO / SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ 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



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)

MARÇO – 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 18/03/2024	3ª FEIRA – 19/03/2024	4ª FEIRA – 20/03/2024	5ª FEIRA – 21/03/2024	6ª FEIRA – 22/03/2024
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 leg. com queijo (cen., abob., milho e tomate) Suco de uva integral	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* 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 10:30H	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO COM PIMENTÃO / SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM MANDIOCA SALSA/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: MANGA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CENOURA E VAGEM/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA
Lanche 13H	13H – Frutas: Mamão	13H – Fruta: Banana	13H – Fruta: Melancia	13H - Fruta: Melão	13H – Fruta: Pera
Jantar 15H	ARROZ/CANJIQUELHA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE COM TOMATE E CENOURA/SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADO BATATA / SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE LEGUMES/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA

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



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)

MARÇO – 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 25/03/2024	3ª FEIRA – 26/03/2024	4ª FEIRA – 27/03/2024	5ª FEIRA – 28/03/2024	6ª FEIRA – 29/03/2024	
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga/ Suco Natural de Laranja sem açúcar	Café da manhã: Torta rosa com carne moída e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolinho de banana e cacau sem açúcar com cobertura de leite em pó ou leite de coco e Suco de uva integral*	RECESSO	FERIADO	
Almoço 10:30H	ARROZ/ POLENTA/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO			
Lanche 13H	13H – Fruta: Maçã	13H – Bolinho de banana e cacau sem açúcar com cobertura de leite em pó ou leite de coco e Suco de uva integral*	13H –Torta rosa com carne moída Suco de Laranja sem açúcar			
Jantar 15H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO / MÚSCULO COM CENOURA / SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA			
		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

