



Agricultura Familiar

CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

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

MARÇO – 2024

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

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 E BATATA DOCE/ SAL. PEPINO E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE BRÓCOLIS E BETERRABA/ 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 – 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, AVEIA E QUEIJO* / SAL.. ALFACE E BETERRABA / BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. REPOLHO E COUVE/ SOBREMESA: MELÃO	
		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 Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

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

MARÇO – 2024

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

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/ 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/ MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. TOMATE 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 – 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/ BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. PEPINO E CENOURA/ LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ MAMÃO			
		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 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

