



Agricultura Familiar

CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

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

MARÇO – 2024

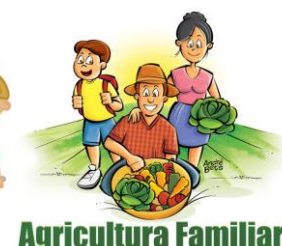
Alunos int. a **LACTOSE**: Heleno Simão Mandu ( Pré I)

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	
<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 frango desfiado e 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 morango)	<b>Café da manhã:</b> Crepioca Suco de Uva Integral sem açúcar	<b>Café da manhã:</b> Bolo de banana sem açúcar/ Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO / SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL.REPOLHO E CENOURA / SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL ASSADO E BATATA DOCE/ SAL. PEPINO E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>UVA</b>	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE BRÓCOLIS E BETERRABA/ <b>LARANJA</b>	
		<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>G.Total (g)</b>	<b>Prot(g)</b>
		<b>Média Semanal Manhã</b>	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	
<b>Café da manhã 08H</b>	<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> Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Suco de uva integral	<b>Café da manhã:</b> Ovo Mexido / Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	
<b>Almoço 10:30H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E PEPINO / SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/OVO MEXIDO / SAL. CENOURA E COUVE/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ACÉM PICADINHO / SAL. BRÓCOLIS E REPOLHO/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/MÚSCULO COZIDO/ BOLINHO DE ABÓBORA, AVEIA E QUEIJO* / SAL.. ALFACE E BETERRABA / <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. REPOLHO E COUVE/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>	
		<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>G.Total (g)</b>	<b>Prot(g)</b>
		<b>Média Semanal Manhã</b>	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



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 – 18/03/2024	3ª FEIRA – 19/03/2024	4ª FEIRA – 20/03/2024	5ª FEIRA – 21/03/2024	6ª FEIRA – 22/03/2024	
<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 leg. com queijo (cen., abob., milho e tomate) Suco de uva integral	<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 morango)	<b>Café da manhã:</b> Ovo Mexido Suco natural de laranja sem açúcar	<b>Café da manhã:</b> Bolo de cenoura sem açúcar / Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	
<b>Almoço 10:30H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO COM PIMENTÃO / SAL. COUVE E CENOURA/ <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM MANDIOCA SALSA/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>MANGA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CENOURA E VAGEM/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	
		<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>G.Total (g)</b>	<b>Prot(g)</b>
		<b>Média Semanal Manhã</b>	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	
<b>Café da manhã 08H</b>	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga/ Suco Natural de Laranja sem açúcar	<b>Café da manhã:</b> Torta rosa com carne moída e Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Bolinho de banana e cacau sem açúcar com cobertura de leite em pó ou leite de coco e Suco de uva integral*	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	
<b>Almoço 10:30H</b>	ARROZ/ POLENTA/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E VAGEM/ <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. PEPINO E CENOURA/ <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ <b>MAMÃO</b>			
		<b>Composição Nutricional</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>Carb (g)</b>	<b>G.Total (g)</b>	<b>Prot (g)</b>
		<b>Média Semanal Manhã</b>	457,88	61,58	12,50	18,02

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



**Cátia Cibeles 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

