PREFEITURA MUNICIPAL DE LIDIANÓPOLIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO LIDIANÓPOLIS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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)

NOVEMBRO – 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 04/11/2024	3ª FEIRA – 05/11/2024	4ª FEIRA – 06/11/2024	5ª FEIRA – 07/11/2024	6ª FEIRA – 08/11/2024
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/ CARNE MOÍDA AO MOLHO/ SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: **MAÇÃ**	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: **BANANA**	ARROZ/ FEIJÃO / FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E BETERRABA / SOBREMESA: **MAMÃO**	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: **MELANCIA**	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA ASSADA/ SAL. DE ABOBRINHA E ALFACE SOBREMESA: **LARANJA**
Lanche 13H	**13H – Fruta: MAMÃO**	**13H – CREPIOCA + LARANJA**	**13H – Fruta: MAÇÃ**	**13H -** Pão Caseiro (AF) + **BANANA**	**13H – Fruta: MELÃO**
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ CANJIQUINHA/ FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: **LARANJA**	ARROZ / FEIJÃO/ACÉM PICADINHO / PURÊ DA BATATA/ SAL. COUVE E ABOBRINHA / SOBREMESA: **MELÃO**	ARROZ/ FEIJÃO/OVO MEXIDO/ SAL. ALFACE E TOMATE REFOGADA / SOBREMESA: **UVA**	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: **MAÇÃ**	ARROZ / FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ 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 ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR**

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920

PREFEITURA MUNICIPAL DE LIDIANÓPOLIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO LIDIANÓPOLIS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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)

NOVEMBRO – 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 11/11/2024	3ª FEIRA – 12/11/2024	4ª FEIRA – 13/11/2024	5ª FEIRA – 14/11/2024	6ª FEIRA – 15/11/2024
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	**FERIADO**
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: **MELANCIA**	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA COM BATATA/ SAL. CENOURA E COUVE/ SOBREMESA: **MAÇÃ**	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO/ SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: **LARANJA**	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: **BANANA**	
Lanche 13H	**13H – Fruta: LARANJA**	**13H – Bolo de banana com uva passa + MELÃO**	**13H – Fruta: UVA**	**13H – Pão Caseiro (AF) +** Suco de laranja sem açúcar	
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: **MAMÃO**	ARROZ/ FEIJÃO / PERNIL ASSADO / FAROFA DE LEGUMES COM OVO (Far. milho, ovo, cenou., tomate) SAL. ALFACE E BETERRABA/ SOBREMESA: **BANANA**	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: **MAÇÃ**	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: **MELANCIA**	

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 Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920

PREFEITURA MUNICIPAL DE LIDIANÓPOLIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO LIDIANÓPOLIS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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)

NOVEMBRO – 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 18/11/2024	3ª FEIRA – 19/11/2024	4ª FEIRA – 20/11/2024	5ª FEIRA – 21/11/2024	6ª FEIRA – 22/11/2024
Café da manhã 08H	**Café da manhã:** Pão Caseiro (AF) com queijo/ Suco de uva integral	**Café da manhã:** Torta de legumes com frango desfiado (cen., abob. e tomate) **Leite de soja** + Banana e morango)	**FERIADO**	**Café da manhã:** Quibe assado/ Suco de Uva integral	**Café da manhã:** Bolo de cenoura sem açúcar / Leite ou **Leite de soja** com cacau
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ CANJIQUINHA/ FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: **LARANJA**	ARROZ / FEIJÃO/ACÉM PICADINHO / PURÊ DA BATATA/ SAL. COUVE E ABOBRINHA / SOBREMESA: **MELÃO**		ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: **MAÇÃ**	ARROZ / FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: **BANANA**
Lanche 13H	**13H – Fruta: MAMÃO**	**13H – Mingau de aveia com banana e uva passa+ UVA**		**13H -** Pão Caseiro (AF) + **MELÃO**	**13H – Fruta: LARANJA**
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA AO MOLHO/ SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: **MAÇÃ**	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: **BANANA**		ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: **MELANCIA**	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA ASSADA/ SAL. DE ABOBRINHA E ALFACE SOBREMESA: **MELÃO**

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 Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920

PREFEITURA MUNICIPAL DE LIDIANÓPOLIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO LIDIANÓPOLIS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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)

NOVEMBRO – 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 25/11/2024	3ª FEIRA – 26/11/2024	4ª FEIRA – 27/11/2024	5ª FEIRA – 28/11/2024	6ª FEIRA – 29/11/2024
Café da manhã 08H	**Café da manhã:** Pão Caseiro (AF) com manteiga/ Leite ou **Leite de soja** com cacau	**MOSTRA PEDAGÓGICA**	**Café da manhã:** Pão Caseiro (AF) com queijo*/ Leite ou **Leite de soja** com cacau	**Café da manhã:** Ovo Mexido Suco de uva integral	**Café da manhã:** Bolo de banana sem açúcar/ Suco de laranja sem açúcar
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: **MAMÃO**		ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: **MAÇÃ**	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: **MELANCIA**	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO/ SAL. ABOBRINHA E CENOURA/ SOBREMESA: **MELÃO**
Lanche 13H	**13H – Fruta: LARANJA**		**13H – Fruta: BANANA**	**13H –** Pão Caseiro (AF) + Suco de laranja sem açúcar	**13H – Fruta: MELANCIA**
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: **MELANCIA**		ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO/ SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: **LARANJA**	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: **BANANA**	ARROZ / FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. CHUCHU E COUVE/ SOBREMESA: **UVA**

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

PREFEITURA MUNICIPAL DE LIDIANÓPOLIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO LIDIANÓPOLIS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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**

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920