



CMEI PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL: MATERNAL II INTEGRAL E PARCIAL (> 3 ANOS), PRÉ I E II PARCIAL (03 – 05 ANOS)

NOVEMBRO– 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Gael H. P (PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ II T); Rodrigo S. Ferreira (Mat II T); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T); Lorenzo B. Silva Mastro (PRÉ II M)
ALÉRGICO A BETERRABA: Maria Helena (PRÉ I T)

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 Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



CMEI PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL: MATERNAL II INTEGRAL E PARCIAL (> 3 ANOS), PRÉ I E II PARCIAL (03 – 05 ANOS)

NOVEMBRO– 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Gael H. P (PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ II T); Rodrigo S. Ferreira (Mat II T); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T); Lorenzo B. Silva Mastro (PRÉ II M)
ALÉRGICO A BETERRABA: Maria Helena (PRÉ I T)

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



Agricultura Familiar

CMEI PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL: MATERNAL II INTEGRAL E PARCIAL (> 3 ANOS), PRÉ I E II PARCIAL (03 – 05 ANOS)

NOVEMBRO– 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Gael H. P (PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ II T); Rodrigo S. Ferreira (Mat II T); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T); Lorenzo B. Silva Mastro (PRÉ II M)

ALÉRGICO A BETERRABA: Maria Helena (PRÉ I T)

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



CMEI PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL: MATERNAL II INTEGRAL E PARCIAL (> 3 ANOS), PRÉ I E II PARCIAL (03 – 05 ANOS)

NOVEMBRO– 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Gael H. P (PRÉ II T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ II T); Rodrigo S. Ferreira (Mat II T); Liz Loren Ribeiro (PRÉ I T); Lorenzo B. Silva Mastro (PRÉ II M)

ALÉRGICO A BETERRABA: Maria Helena (PRÉ I T)

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

ORIENTAÇÕES GERAIS

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



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



- 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

