



**CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ**

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

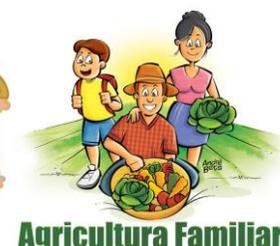
**NOVEMBRO – 2024**

| 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  |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
|----------------------------|--|---|---|--|--|------------------------|----------------|----------|-------------|---------|----------------------------|--------|-------|-------|-------|
| <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 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 Manga) | <b>Café da manhã:</b> Quibe assado/ Suco de Uva Integral sem açúcar                            | <b>Café da manhã:</b> Bolo de banana sem açúcar/ Vitamina (Leite + Leite em pó) ou <b>Leite de soja</b> com banana e mamão |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
| <b>Almoço 10H</b>          | ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA AO MOLHO/ SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>  | ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>                | ARROZ/ FEIJÃO / FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. REPOLHO E BETERRABA / SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>   | ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA DOCE/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b> | ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA ASSADA/ SAL. DE ABOBRINHA E ALFACE SOBREMESA: <b>LARANJA</b>                        |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
|                            | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Composição Nutricional</th> <th>Energia (Kcal)</th> <th>Carb (g)</th> <th>G.Total (g)</th> <th>Prot(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Média Semanal Manhã</b></td> <td>455,22</td> <td>63,25</td> <td>13,54</td> <td>15,58</td> </tr> </tbody> </table> |   |   |  |  | Composição Nutricional | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | <b>Média Semanal Manhã</b> | 455,22 | 63,25 | 13,54 | 15,58 |
| Composição Nutricional     | Energia (Kcal)   | Carb (g)  | G.Total (g)   | Prot(g)  |  |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
| <b>Média Semanal Manhã</b> | 455,22   | 63,25   | 13,54   | 15,58  |  |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
| 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  |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
| <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> Crepioca Suco de uva integral  | <b>FERIADO</b>   |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
| <b>Almoço 10H</b>          | ARROZ/ FEIJÃO/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>  | ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA COM BATATA/ SAL. CENOURA E COUVE/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b> | ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO/ SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>  | ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>    |  |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
|                            | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Composição Nutricional</th> <th>Energia (Kcal)</th> <th>Carb (g)</th> <th>G.Total (g)</th> <th>Prot(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Média Semanal Manhã</b></td> <td>454,21</td> <td>61,35</td> <td>12,55</td> <td>16,54</td> </tr> </tbody> </table> |   |   |  |  | Composição Nutricional | Energia (Kcal) | Carb (g) | G.Total (g) | Prot(g) | <b>Média Semanal Manhã</b> | 454,21 | 61,35 | 12,55 | 16,54 |
| Composição Nutricional     | Energia (Kcal)   | Carb (g)  | G.Total (g)   | Prot(g)  |  |                        |                |          |             |         |                            |        |       |       |       |
| <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



CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

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

NOVEMBRO – 2024

| 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  |                    |                 |
|--------------------------|--|---|---|---|--|--------------------|-----------------|
| <b>Café da manhã 08H</b> | <b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com queijo/ Suco de uva integral                              | <b>Café da manhã:</b> Torta de legumes com frango desfiado (cen., abob. e tomate) <b>Leite de soja</b> + Banana e morango)                    | <b>FERIADO</b>  | <b>Café da manhã:</b> Quibe assado/ Suco de Uva integral                                  | <b>Café da manhã:</b> Bolo de cenoura sem açúcar / Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau |                    |                 |
| <b>Almoço 10H</b>        | ARROZ/ FEIJÃO/ CANJIQUINHA/ FILÉ DE FRANGO AO MOLHO/ SAL. ALFACE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b> | ARROZ / FEIJÃO/ACÉM PICADINHO / PURÊ DA BATATA/ SAL. COUVE E ABOBRINHA / SOBREMESA: <b>MELÃO</b>  |   | ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>            | ARROZ / FEIJÃO/ CARNE MOÍDA/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>BANANA</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 – 25/11/2024  | 3ª FEIRA – 26/11/2024   | 4ª FEIRA – 27/11/2024   | 5ª FEIRA – 28/11/2024   | 6ª FEIRA – 29/11/2024  |                    |                 |
| <b>Café da manhã 08H</b> | <b>MOSTRA PEDAGÓGICA</b>   | <b>Café da manhã:</b> Crepioca/ Suco Natural de Laranja sem açúcar  | <b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com queijo*/ Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau | <b>Café da manhã:</b> Ovo Mexido Suco de uva integral                                     | <b>Café da manhã:</b> Bolo de banana sem açúcar/ Suco de laranja sem açúcar                |                    |                 |
| <b>Almoço 10H</b>        |  | ARROZ/ FEIJÃO / PERNIL ASSADO / FAROFA DE LEGUMES COM OVO (Far. milho, ovo, cenou., tomate) SAL. ALFACE E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b> | ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>   | ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b> | ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO/ SAL. ABOBRINHA E CENOURA/ 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>  | 457,88  | 61,58  | 12,50              | 18,02           |

\*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

