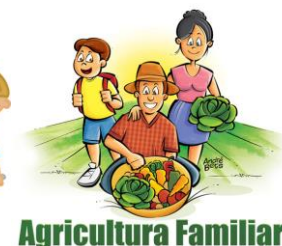






PREFEITURA MUNICIPAL DE LIDIANÓPOLIS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO LIDIANÓPOLIS  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



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)

OUTUBRO – 2024

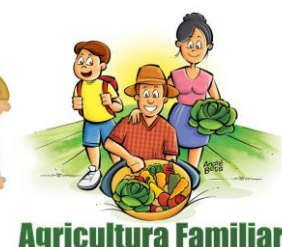
Alunos int. a **LACTOSE**: Gabriella Miranda (Mat I T) LEITE E SOJA

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 07/10/2024	3ª FEIRA – 08/10/2024	4ª FEIRA – 09/10/2024	5ª FEIRA – 10/10/2024	6ª FEIRA – 11/10/2024		
<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> TORTA VERDE (COUVE) recheio de carne moída/ Suco natural de laranja s/açúcar	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) patê de frango desfiado com requeijão* (Leite + Leite em pó ou <b>Leite de soja</b> + Banana e Manga)	<b>Café da manhã:</b> Cestinha de queijo* com tomate e orégano (massa de pastel assado) Suco de uva integral	<b>Café da manhã:</b> OVO MEXIDO / Leite (Leite + Leite em pó) ou <b>Leite de soja</b> com BANANA		
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO (com tom. e cen.) / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ <b>PANQUECA COLORIDA DE CARNE MOÍDA</b> / SAL. CENOURA E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>PICOLÉ DE SUCO NATURAL COM FRUTAS</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ <b>ESTROGONOFE NUTRITIVO / BATATA ASSADA/ SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: ESPETINHO DE FRUTAS (melão, morango e uva)</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ <b>NUGGETS DE FRANGO CASEIRO ASSADO / SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: MUSSE DE MANGA</b>	ARROZ / FEIJÃO/ <b>HAMBURGUER DE CARNE MOÍDA / SAL. COUVE-FLORES E COUVE/ SOBREMESA: MAÇÃ</b>		
<b>Lanche 13H</b>	<b>13H – Fruta: LARANJA</b>	<b>13H</b> – Cestinha de queijo* (tomate, orégano, massa de pastel assado) + Suco de uva integral	<b>13H</b> – TORTA VERDE (COUVE) recheio de carne moída	<b>13H</b> – Pão Caseiro (AF) + patê de frango desf. E requeijão* + Suco de laranja s/ açúcar	<b>13H</b> – Fruta: <b>MAMÃO</b>		
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO / <b>NUGGETS DE FRANGO CASEIRO ASSADO / SAL. ABOBRINHA E TOMATE / SOBREMESA: MUSSE DE MANGA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ <b>HAMBURGUER DE CARNE MOÍDA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: PICOLÉ DE SUCO NATURAL COM FRUTAS</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ <b>PANQUECA COLORIDA DE CARNE MOÍDA / SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: ESPETINHO DE FRUTAS (melão, morango e uva)</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ <b>ESTROGONOFE NUTRITIVO / BATATA ASSADA / SAL. ABOBRINHA E CENOURA/ SOBREMESA: 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>	454,21	61,35	12,55	16,54
			<b>Média Semanal Tarde</b>	449,37	62,89	13,47	17,68
			<b>Média Semanal Integral</b>	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:**

**BERÇÁRIO INTEGRAL E PARCIAL ( a partir de 1 ano); MATERNAL I INTEGRAL E PARCIAL (2 A 3 ANOS)**

**OUTUBRO – 2024**

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 14/10/2024	3ª FEIRA – 15/10/2024	4ª FEIRA – 16/10/2024	5ª FEIRA – 17/10/2024	6ª FEIRA – 18/10/2024
Café da manhã 08H	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	Café da manhã: Pão caseiro (AF) com queijo Leite+ leite em pó ou <b>Leite de soja</b> + Banana e morango)	Café da manhã: Crepioca Suco natural de laranja sem açúcar	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) + Manteiga / Suco de Uva integral	Café da manhã: Bolo de cenoura sem açúcar / Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau
Almoço 10H		ARROZ / FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM MANDIOCA SALSA / SAL. COUVE E ALFACE / SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. ALFACE E COUVE FLOR/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO / SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>UVA</b>	ARROZ / FEIJÃO/ OMELETE ASSADO (com cen. e tom.)/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>
Lanche 13H		<b>13H – Mingau de aveia com banana e uva passa+ MAMÃO</b>	<b>13H – Fruta: MELANCIA</b>	<b>13H - Pão Caseiro (AF) + MAÇÃ</b>	<b>13H – Fruta: LARANJA</b>
Jantar 15H		ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA/ SAL. REPOLHO E VAGEM/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM CENOURA/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO/ SAL. DE COUVE E CHUCHU SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>

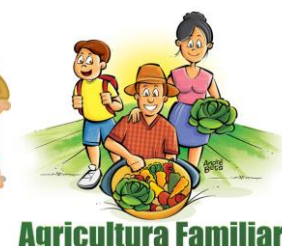
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
Média Semanal Manhã	456,87	61,25	13,66	17,85
Média Semanal Tarde	450,23	62,14	14,55	16,87
Média Semanal Integral	907,1	123,39	28,21	34,72

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



**Cátia Cibeles Semchechem**  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920





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)

OUTUBRO – 2024

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

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 28/10/2024	3ª FEIRA – 29/10/2024	4ª FEIRA – 30/10/2024	5ª FEIRA – 31/10/2024	6ª FEIRA – 01/11/2024
<b>Café da manhã 08H</b>	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: PÃO DE QUEIJO 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	Café da manhã: QUIBE ASSADO / Leite (Leite + Leite em pó) ou Leite de soja com BANANA
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/ SAL. CENOURA E CHUCHU/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ / FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO ACEBOLADO COM PIMENTÃO / SAL. COUVE-FLOR E COUVE/ SOBREMESA: UVA
<b>Lanche 13H</b>	13H – Fruta: LARANJA	13H – Bolo de banana com uva passa + MELÃO	13H – Fruta: MAMÃO	13H – Pão Caseiro (AF) + Suco de laranja sem açúcar	13H – Fruta: MAMÃO
<b>Jantar 15H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO / SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO / COXA E SOBRECORA ASSADA/ SAL. ABOBRINHA E TOMATE / SOBREMESA: PERA	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM MANDIOCA SALSAL/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA/ SAL. ABOBRINHA E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA

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 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

