



CMEI PINGO DE GENTE

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

OUTUBRO – 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)

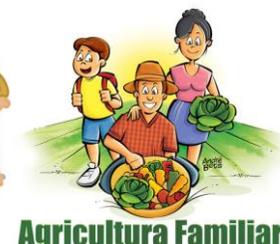
| Refeição e Horário | 2ª FEIRA – 30/09/2024 | 3ª FEIRA – 01/10/2024 | 4ª FEIRA – 02/10/2024 | 5ª FEIRA – 03/10/2024 | 6ª FEIRA – 04/10/2024 |
|----------------------|---|---|--|---|---|
| Café da manhã 08H | Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau | Café da manhã: BOLO DE CENOURA COM UVA PASSA Suco de uva integral | Café da manhã: Pão Caseiro (AF) Vitamina (Leite + Leite em pó ou Leite de soja + Banana e Morango) | Café da manhã: Quibe assado/ Suco de laranja sem açúcar | Café da manhã: Torta de Legumes (tom., cen, abob.)/ Vitamina (Leite + Leite em pó) ou Leite de soja com banana e manga |
| Almoço 10H | ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. COUVE E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ | ARROZ/ FEIJÃO/ FILÁ DE PEIXE ASSADO COM BATATA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA | ARROZ/ FEIJÃO / MÚSCULO COM CENOURA/ SAL. REPOLHO E VAGEM/ SOBREMESA: LARANJA | ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. VAGEM E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO | ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ CARNE MOÍDA/ SAL. BETERRABA E ABOBRINHA SOBREMESA: MELANCIA |
| Lanche 13H | 13H – Fruta: MORANGO | 13H – AVEIOCA + SUCO DE LARANJA SEM AÇÚCAR | 13H – Fruta: MAÇÃ | 13H - Pão Caseiro (AF) + MELÃO | 13H – Fruta: LARANJA |
| Jantar 15H | ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA/ SAL. ALFACE E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: MELÃO | ARROZ / FEIJÃO/PERNIL ASSADO/ SAL. BETERRABA E CHUCHU / SOBREMESA: MAMÃO | ARROZ/ FEIJÃO/FILÉ DE COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: UVA | ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO/ SAL. REPOLHO E COUVE/ SOBREMESA: BANANA | ARROZ / FEIJÃO/ OVO COZIDO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ |

| 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)

OUTUBRO– 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)

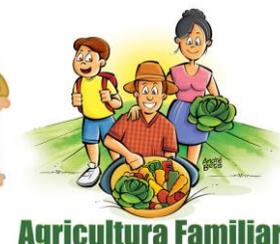
| Refeição e Horário | 2ª FEIRA – 14/10/2024 | 3ª FEIRA – 15/10/2024 | 4ª FEIRA – 16/10/2024 | 5ª FEIRA – 17/10/2024 | 6ª FEIRA – 18/10/2024 |
|--------------------|-----------------------|---|---|---|---|
| Café da manhã 08H | RECESSO ESCOLAR | Café da manhã: Pão caseiro (AF) com queijo Leite+ leite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

| 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



Agricultura Familiar

CMEI PINGO DE GENTE

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

OUTUBRO – 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 – 28/10/2024 | 3ª FEIRA – 29/10/2024 | 4ª FEIRA – 30/10/2024 | 5ª FEIRA – 31/10/2024 | 6ª FEIRA – 01/11/2024 |
|--------------------------|--|--|---|---|---|
| Café da manhã 08H | Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou Leite de soja com cacau | Café da manhã: 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 |
| Almoço 10H | 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 |
| Lanche 13H | 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 |
| Jantar 15H | 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 SALSAS/ 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

