



CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

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

OUTUBRO – 2024

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		
			Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
			Média Semanal Manhã	455,22	63,25	13,54	15,58
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		
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: TORTA VERDE (COUVE) recheio de carne moída/ Suco natural de laranja s/açúcar	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) patê de frango desf. e requeijão* (Leite + Leite em pó ou Leite de soja + Banana e Manga)	Café da manhã: Cestinha de queijo* com tomate e orégano (massa de pastel assado) Suco de uva integral	Café da manhã: OVO MEXIDO / Leite (Leite + Leite em pó) ou Leite de soja com BANANA		
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO (com tom. e cen.) / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ PANQUECA COLORIDA DE CARNE MOÍDA / SAL. CENOURA E CHUCHU/ SOBREMESA: PICOLÉ DE SUCO NATURAL COM FRUTAS	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO / BATATA ASSADA / SAL. PEPINO E REPOLHO/ SOBREMESA: ESPETINHO DE FRUTAS (melão, morango e uva)	ARROZ/ FEIJÃO/ NUGGETS DE FRANGO CASEIRO ASSADO / SAL. BRÓCOLIS E BETERRABA/ SOBREMESA: MUSSE DE MANGA	ARROZ / FEIJÃO/ HAMBURGUER DE CARNE MOÍDA / SAL. COUVE-FLORES E COUVE/ SOBREMESA: MAÇÃ		
			Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
			Média Semanal Manhã	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)

OUTUBRO – 2024

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	
		Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)
		Média Semanal Manhã	456,87	61,25	13,66	17,85
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 21/10/2024	3ª FEIRA – 22/10/2024	4ª FEIRA – 23/10/2024	5ª FEIRA – 24/10/2024	6ª FEIRA – 25/10/2024	
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 Leg. (tom., cen, abob.)/ Vitamina (Leite + Leite em pó) ou Leite de soja com banana e manga	
Almoço 10H	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	457,88	61,58	12,50	18,02

*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)

OUTUBRO – 2024

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-FLORES E COUVE/ SOBREMESA: UVA										
	<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>Média Semanal Manhã</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)	Média Semanal Manhã	454,21	61,35	12,55	16,54
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
Média Semanal Manhã	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



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

