



CMEI PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

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

SETEMBRO– 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 – 02/09/2024	3ª FEIRA – 03/09/2024	4ª FEIRA – 04/09/2024	5ª FEIRA – 05/09/2024	6ª FEIRA – 06/09/2024
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: AVEIOCA Suco natural de laranja s/açúcar	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) Vitamina (Leite + Leite em pó ou Leite de soja + Banana e Morango)	Café da manhã: Ovo cozido/ 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: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA/ SAL.REPOLHO E VAGEM/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA DOCE/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. DE COUVE E CHUCHU SOBREMESA: LARANJA
Lanche 13H	13H – Fruta: LARANJA	13H – CREPIOCA + MELANCIA	13H – Fruta: BANANA	13H - Pão Caseiro (AF) + MELÃO	13H – Fruta: GOIABA
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA FILÉ DE FRANGO/ SAL. BETERRABA E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO/PERNIL ASSADO/ SAL. COUVE E CHUCHU / SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/ FEIJÃO/ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. ALFACE E COUVE FLOR/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM PIMENTÃO/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO/ OMELETE ASSADO (com cen. e tom.)/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MORANGO

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 ALTERACOES 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)**

AGOSTO – 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 – 09/09/2024	3ª FEIRA – 10/09/2024	4ª FEIRA – 11/09/2024	5ª FEIRA – 12/09/2024	6ª FEIRA – 13/09/2024
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/ CANJIQUINHA/ 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: GOIABA
Lanche 13H	13H – Fruta: LARANJA	13H – Bolo de banana com uva passa + MELÃO	13H – Fruta: GOIABA	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 SOBRECOXA ASSADA/ SAL. ABOBRINHA E TOMATE / SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO/ 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



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



CMEI PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

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

AGOSTO– 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 – 16/09/2024	3ª FEIRA – 17/09/2024	4ª FEIRA – 18/09/2024	5ª FEIRA – 19/09/2024	6ª FEIRA – 20/09/2024
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo/ Suco de uva integral	Café da manhã: Torta de legumes com queijo (cen., abob. e tomate) Leite de soja + Banana e manga)	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) Suco natural de laranja sem açúcar	Café da manhã: CREPIOCA/ Suco de Uva integral	Café da manhã: Bolo de cenoura sem açúcar / Leite ou Leite de soja com cacau
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA FILÉ DE FRANGO/ SAL. BETERRABA E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO/PERNIL ASSADO/ SAL. COUVE E CHUCHU / SOBREMESA: MORANGO	ARROZ/ FEIJÃO/ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. ALFACE E COUVE FLOR/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM PIMENTÃO/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO/ OMELETE ASSADO (com cen. e tom.)/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MORANGO
Lanche 13H	13H – Fruta: MAMÃO	13H – Mingau de aveia com banana e uva passa+ Melão	13H – Fruta: MELANCIA	13H - Pão Caseiro (AF) + MAÇÃ	13H – Fruta: LARANJA
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA AO MOLHO/ SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA/ SAL.REPOLHO E VAGEM/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO COM BATATA DOCE/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. DE COUVE E CHUCHU SOBREMESA: LARANJA

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



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



CMEI PINGO DE GENTE

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

AGOSTO – 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 – 23/09/2024	3ª FEIRA – 24/09/2024	4ª FEIRA – 25/09/2024	5ª FEIRA – 26/09/2024	6ª FEIRA – 27/09/2024	
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga/ Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: PÃO DE QUEIJO/ Suco Natural de Laranja sem açúcar	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 TILÁPIA ASSADO / SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. ABOBRINHA E TOMATE / SOBREMESA: GOIABA	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA/ SAL. ABOBRINHA E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	
Lanche 13H	13H – Fruta: LARANJA	13H – Vitamina (Leite + Leite em pó ou Leite de soja + Banana e cacau)	13H – Fruta: BANANA	13H – Pão Caseiro (AF) + Suco de laranja sem açúcar com morango	13H – Fruta: MELANCIA	
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ CANJIQUINHA/ 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: GOIABA	
		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

***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

