



CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

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

SETEMBRO – 2024

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										
	<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>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)	Média Semanal Manhã	455,22	63,25	13,54	15,58
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 – 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/ CANJQUINHA/ 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										
	<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



(Handwritten signature)

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



Agricultura Familiar

CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

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

SETEMBRO – 2024

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										
	<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>456,87</td> <td>61,25</td> <td>13,66</td> <td>17,85</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Média Semanal Manhã	456,87	61,25	13,66	17,85
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 – 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										
	<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>457,88</td> <td>61,58</td> <td>12,50</td> <td>18,02</td> </tr> </tbody> </table>					Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)	Média Semanal Manhã	457,88	61,58	12,50	18,02
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



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

