

CMEI PINGO DE GENTE

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

NOVEMBRO – 2023

Alunos int. a **LACTOSE**: Pedro Miguel (PRÉ I T); Miguel A. Silva (PRÉ I T); Eloísa M. (MAT II INT); Gael H. P (PRÉ I T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ I T));
ALÉRGICOS Ovo: Luiz Miguel (MAT II INT); **ALÉRGICOS A BETERRABA**: Maria Helena (MAT II INT)

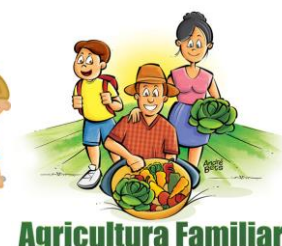
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 06/11/2023	3ª FEIRA – 07/11/2023	4ª FEIRA – 08/11/2023	5ª FEIRA – 09/11/2023	6ª FEIRA – 10/11/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de leg. com queijo (legumes p/ veg. (cen., abob., milho e tomate) Suco de uva integral	ATIVIDADE EXTRACURRICULAR MOSTRA PEDAGÓGICA	Café da manhã: Quibe Assado Suco natural de laranja sem açúcar	Café da manhã: Bolo de banana sem açúcar/ Leite ou Leite de soja com cacau
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. ALFACE E CENOURA SOBREMESA: MAMÃO		ARROZ/ MACARRONADA/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. ABOBRINHA E TOMATE/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE BRÓCOLIS E CENOURA SOBREMESA: MAÇÃ
Lanche 13H	13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)	13H – BOLO DE CENOURA (sem açúcar)		13H - Pão caseiro (AF) + Fruta (Banana)	13H – Crepioca
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/ MÚSCULO COM BATATA SAL. CHUCHU E BETERRABA SOBREMESA: MANGA		ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO / SAL. PEPINO E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA*	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM PIMENTÃO / SAL. CHUCHU E BETERRABA/ SOBREMESA: MELÃO

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 Cibebe Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



	Média Semanal Integral	903,58	124,24	26,02	34,22
--	-------------------------------	--------	--------	-------	-------

CMEI PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

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

NOVEMBRO – 2023

Alunos int. a LACTOSE: Pedro Miguel (PRÉ I T); Miguel A. Silva (PRÉ I T); Eloísa M. (MAT II INT); Gael H. P (PRÉ I T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ I T);
ALÉRGICOS Ovo: Luiz Miguel (MAT II INT); **ALÉRGICOS A BETERRABA:** Maria Helena (MAT II INT)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 20/11/2023	3ª FEIRA – 21/11/2023	4ª FEIRA – 22/11/2023	5ª FEIRA – 23/11/2023	6ª FEIRA – 24/11/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de leg. com queijo (legumes p/ veg. (cen., abob., milho e tomate) Suco de uva integral	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Ovo Mexido Suco natural de laranja sem açúcar	Café da manhã: Bolo de cenoura sem açúcar / Leite ou Leite de soja com cacau
Almoço 10:30H	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO COM PIMENTÃO / SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM MANDIOCA SALSA/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: MANGA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CENOURA E VAGEM/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MELANCIA
Lanche 12:30H	13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)	13H – BOLO DE CENOURA (sem açúcar)	13H – Vitamina (leite, banana e cacau)	13H - Pão caseiro (AF) + Fruta (Banana)	13H – Crepioca
Jantar 15H	ARROZ/CANJIQUEIRA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E PEPINO / SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE COM TOMATE E CENOURA/SAL. REPOLHO E ALFACE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADO BATATA / SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ FAROFA DE LEGUMES/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. TOMATE E CHUCHU/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. COUVE FLOR E BETERRABA/ SOBREMESA: BANANA

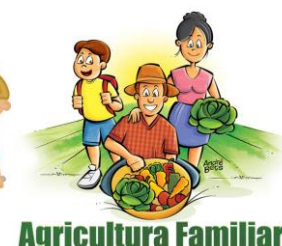
*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERAÇÕES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR



Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



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



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

CMEI PINGO DE GENTE

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

NOVEMBRO – 2023

Alunos int. a LACTOSE: Pedro Miguel (PRÉ I T); Miguel A. Silva (PRÉ I T); Eloísa M. (MAT II INT); Gael H. P (PRÉ I T); Ana Vitória (ALERG. LEITE SOJA (PRÉ I T));
ALÉRGICOS Ovo: Luiz Miguel (MAT II INT); **ALÉRGICOS A BETERRABA:** Maria Helena (MAT II INT)

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 27/11/2023	3ª FEIRA – 28/11/2023	4ª FEIRA – 29/11/2023	5ª FEIRA – 30/11/2023	6ª FEIRA – 01/12/2023
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Quibe assado e Suco de uva integral*	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo* e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Torta de carne moída com Legumes (cen., abob., milho e tomate) e Chá Mate/ Erva doce ou Camomila	Café da manhã: Crepioca e Suco de uva integral*
Almoço 10:30H	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ POLENTA / ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM CENOURA/ SAL. CHUCHU E REPOLHO/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/LENTILHA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. BRÓCOLIS E VAGEM SOBREMESA: UVA
Lanche 12:30H	13H – Salada de frutas (laranja, banana, mamão)	13H – BOLO DE CENOURA (sem açúcar)	13H – Vitamina (leite, banana e cacau)	13H - Pão caseiro (AF) + Fruta (Banana)	13H – Mingau de aveia com banana e uva passa
Jantar 15H	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. REPOLHO E TOMATE/ SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO / MÚSCULO COM CENOURA / SAL. COUVE E ABÓBORA SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ ESTROGONOFE NUTRITIVO DE FRANGO* SAL. DE TOMATE E ABOBRINHA SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/FEIJÃO/OVO MEXIDO/ SAL. BRÓCOLIS E PEPINO SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO PRETO/ PERNIL COM BATATA /SAL. COUVE E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO

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



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920



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

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;

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





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



- OFERTAR A REPETIÇÃO SEMPRE QUE SOLICITADO PELOS ALUNOS.

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



Cátia Cibeles Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920