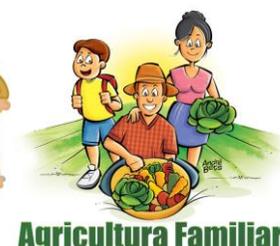




PREFEITURA MUNICIPAL DE LIDIANÓPOLIS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO LIDIANÓPOLIS  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

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

NOVEMBRO – 2023

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										
<b>Café da manhã 08H</b>	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Torta de leg. com queijo (legumes p/ veg. (cen., abob., milho e tomate) Suco de uva integral	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>ATIVIDADE EXTRACURRICULAR MOSTRA PEDAGÓGICA</b>	<b>Café da manhã:</b> Bolo de banana sem açúcar/ Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau										
<b>Almoço 10H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA / SAL. PEPINO E TOMATE/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADO/ SAL. ALFACE E CENOURA SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO COM BATATA / SAL. ALFACE E COUVE/ SOBREMESA: <b>ABACAXI*</b>		ARROZ/ FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA SAL. DE BRÓCOLIS E CENOURA SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>										
	<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><b>Média Semanal Manhã</b></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)	<b>Média Semanal Manhã</b>	455,22	63,25	13,54	15,58
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
<b>Média Semanal Manhã</b>	455,22	63,25	13,54	15,58											
Refeição e Horário	2ª FEIRA – 13/11/2023	3ª FEIRA – 14/11/2023	4ª FEIRA – 15/11/2023	5ª FEIRA – 16/11/2023	6ª FEIRA – 17/11/2023										
<b>Café da manhã 08H</b>	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Crepioca + Chá Mate/ Suco de Laranja Natural sem açúcar	<b>FERIADO</b>	<b>Café da manhã:</b> Quibe Assado Suco natural de laranja sem açúcar	<b>Café da manhã:</b> Ovo Mexido / Suco de uva integral										
<b>Almoço 10:30H</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ CARNE MOÍDA/ SAL. PEPINO E ALFACE/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ OMELETE ASSADO COM TOMATE E CENOURA/ SAL. DE COUVE E ABOBRINHA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>		ARROZ/ MACARRONADA/ MÚSCULO COZIDO/ SAL. ABOBRINHA E TOMATE/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ FAROFA DE LEGUMES/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>MELÃO</b>										
	<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><b>Média Semanal Manhã</b></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)	<b>Média Semanal Manhã</b>	454,21	61,35	12,55	16,54
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
<b>Média Semanal Manhã</b>	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



CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

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

NOVEMBRO – 2023

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										
<b>Café da manhã 08H</b>	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Torta de leg. com queijo (legumes p/ veg. (cen., abob., milho e tomate) Suco de uva integral	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Ovo Mexido Suco natural de laranja sem açúcar	<b>Café da manhã:</b> Bolo de cenoura sem açúcar / Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau										
<b>Almoço 10:30H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA AO MOLHO COM PIMENTÃO / SAL. COUVE E CENOURA/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO /MÚSCULO COZIDO COM MANDIOCA SALSA/ SAL. BETERRABA E CHUCHU/ SOBREMESA: <b>MANGA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ PERNIL ASSADO/ SAL. CENOURA E VAGEM/ SOBREMESA: <b>MAÇÃ</b>	ARROZ/ MACARRONADA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/SAL. REPOLHO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ QUIBE ASSADO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>										
	<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><b>Média Semanal Manhã</b></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)	<b>Média Semanal Manhã</b>	456,87	61,25	13,66	17,85
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)											
<b>Média Semanal Manhã</b>	456,87	61,25	13,66	17,85											
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										
<b>Café da manhã 08H</b>	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Quibe assado e Suco de uva integral*	<b>Café da manhã:</b> Pão Caseiro (AF) com queijo* e Leite ou <b>Leite de soja</b> com cacau	<b>Café da manhã:</b> Torta de carne moída com Legumes (cen., abob., milho e tomate) e Chá Mate/ Erva doce ou Camomila	<b>Café da manhã:</b> Crepioca e Suco de uva integral*										
<b>Almoço 10:30H</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA / SAL. ALFACE E VAGEM/ SOBREMESA: <b>BANANA</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. PEPINO E CENOURA/ SOBREMESA: <b>LARANJA</b>	ARROZ/ POLENTA / ACÉM PICADINHO ACEBOLADO/ SAL. COUVE E BETERRABA/ SOBREMESA: <b>MAMÃO</b>	ARROZ/ FEIJÃO/ CARNE MOÍDA COM CENOURA/ SAL. CHUCHU E REPOLHO/ SOBREMESA: <b>MELANCIA</b>	ARROZ/LENTILHA/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO / SAL. BRÓCOLIS E VAGEM SOBREMESA: <b>UVA</b>										
	<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><b>Média Semanal Manhã</b></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)	<b>Média Semanal Manhã</b>	457,88	61,58	12,50	18,02
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot (g)											
<b>Média Semanal Manhã</b>	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

