



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



CMEI PINGO DE GENTE

CARDÁPIO EDUCAÇÃO INFANTIL:

BERÇÁRIO INTEGRAL E PARCIAL (a partir de 1 ano); MATERNAL I INTEGRAL E PARCIAL (2 A 3 ANOS)

DEZEMBRO– 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Gabriella Miranda (Mat I T) LEITE E SOJA

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 02/12/2024	3ª FEIRA – 03/12/2024	4ª FEIRA – 04/12/2024	5ª FEIRA – 05/12/2024	6ª FEIRA – 06/12/2024
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 SEM AÇÚCAR 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: Ovo cozido/ 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/ CARNE MOÍDA / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO / MÚSCULO COM CENOURA/ SAL. REPOLHO E VAGEM/ SOBREMESA: LARANJA	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. CHUCHU E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ CARNE MOÍDA/ SAL. BETERRABA E ABOBRINHA SOBREMESA: MELANCIA
Lanche 13H	13H – Fruta: UVA	13H – MELANCIA	13H – Fruta: MAÇÃ	13H - MELÃO	13H – Fruta: LARANJA
Jantar 15H	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/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: UVA	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO COM CEBOLA/ SAL. REPOLHO E COUVE/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ / FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ
	</				

*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:

BERÇÁRIO INTEGRAL E PARCIAL (a partir de 1 ano); MATERNAL I INTEGRAL E PARCIAL (2 A 3 ANOS)

DEZEMBRO – 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Gabriella Miranda (Mat I T) LEITE E SOJA

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 09/12/2024	3ª FEIRA – 10/12/2024	4ª FEIRA – 11/12/2024			5ª FEIRA – 12/12/2024		6ª FEIRA – 13/12/2024	
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 BANANA COM UVA PASSA SEM AÇÚCAR 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: CREPIOCA 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/ BOLINHO DE CARNE COM AVEIA/ SAL. ALFACE E BRÓCOLIS/ SOBREMESA: MELÃO	ARROZ / FEIJÃO/PERNIL ASSADO/ SAL. BETERRABA E CHUCHU / SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO/ COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. BRÓCOLIS E CENOURA/ SOBREMESA: UVA			ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. REPOLHO E COUVE/ SOBREMESA: BANANA		ARROZ / FEIJÃO/ OVO COZIDO/ SAL. TOMATE E PEPINO/ SOBREMESA: MAÇÃ	
Lanche 13H	13H – Fruta: BANANA	13H –	13H – Fruta: MAÇÃ			13H - MELÃO		13H – Fruta: LARANJA	
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO MEXIDO/ SAL. COUVE E TOMATE/ SOBREMESA: MAÇÃ	ARROZ/ FEIJÃO/ ACÉM PICADINHO / SAL. ALFACE E CENOURA/ SOBREMESA: BANANA	ARROZ/ FEIJÃO / MÚSCULO COZIDO 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	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 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:

BERÇÁRIO INTEGRAL E PARCIAL (a partir de 1 ano); MATERNAL I INTEGRAL E PARCIAL (2 A 3 ANOS)

DEZEMBRO – 2024

Alunos int. a **LACTOSE**: Gabriella Miranda (Mat I T) LEITE E SOJA

Refeição e Horário	2ª FEIRA – 16/12/2024	3ª FEIRA – 17/12/2024	4ª FEIRA – 18/12/2024	5ª FEIRA – 19/12/2024	6ª FEIRA – 20/12/2024																				
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo e tomate* Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: CREPIOCA Suco natural de laranja s/açúcar	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR																				
Almoço 10H	ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: MELANCIA	ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/ SAL. CENOURA E CHUCHU/ SOBREMESA: MAÇÃ																							
Lanche 13H	13H – Fruta: LARANJA	13H –MELÃO																							
Jantar 15H	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE FRANGO REFOGADO/ SAL. REPOLHO E PEPINO/ SOBREMESA: MAMÃO	ARROZ/ FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA ASSADA/ SAL. ABOBRINHA E TOMATE / SOBREMESA: PERA																							
	<table><tr><th>Composição Nutricional</th><th>Energia (Kcal)</th><th>Carb (g)</th><th>G.Total (g)</th><th>Prot(g)</th></tr><tr><td>Média Semanal Manhã</td><td>454,21</td><td>61,35</td><td>12,55</td><td>16,54</td></tr><tr><td>Média Semanal Tarde</td><td>449,37</td><td>62,89</td><td>13,47</td><td>17,68</td></tr><tr><td>Média Semanal Integral</td><td>903,58</td><td>124,24</td><td>26,02</td><td>34,22</td></tr></table>					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
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



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

