



Agricultura Familiar

CMEI SEMENTINHAS DO IVAÍ

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

DEZEMBRO – 2024

| 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 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                   |                        |                |          |             |          |                     |        |       |       |       |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #90EE90;">Composição Nutricional</th> <th style="background-color: #90EE90;">Energia (Kcal)</th> <th style="background-color: #90EE90;">Carb (g)</th> <th style="background-color: #90EE90;">G.Total (g)</th> <th style="background-color: #90EE90;">Prot(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Média Semanal Manhã</td><td style="text-align: center;">455,22</td><td style="text-align: center;">63,25</td><td style="text-align: center;">13,54</td><td style="text-align: center;">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 – 09/12/2024   | 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 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                                     |                        |                |          |             |          |                     |        |       |       |       |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #90EE90;">Composição Nutricional</th> <th style="background-color: #90EE90;">Energia (Kcal)</th> <th style="background-color: #90EE90;">Carb (g)</th> <th style="background-color: #90EE90;">G.Total (g)</th> <th style="background-color: #90EE90;">Prot (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Média Semanal Manhã</td><td style="text-align: center;">457,88</td><td style="text-align: center;">61,58</td><td style="text-align: center;">12,50</td><td style="text-align: center;">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 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)

DEZEMBRO– 2024

| 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 com cacau             | Café da manhã: CREPIOCA Suco natural de laranja s/açúcar  |                        |                       |                       |             |         |                     |        |       |       |       |  |  |  |
| Almoço 10H             | ARROZ/ FEIJÃO/ POLENTA/ CARNE MOÍDA / SAL. TOMATE E ALFACE / SOBREMESA: MELANCIA | ARROZ/ FEIJÃO/ OVO COZIDO/ SAL. CENOURA E CHUCHU/ SOBREMESA: MAÇÃ   | RECESSO ESCOLAR        | RECESSO ESCOLAR       | RECESSO ESCOLAR       |             |         |                     |        |       |       |       |  |  |  |
|                        |  | <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                 |                       |             |         |                     |        |       |       |       |  |  |  |

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

