



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



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LIDIANÓPOLIS/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CMEI PINGO DE GENTE

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

Necessidades Alimentares Especiais: Rodrigo da Silva Ferreira (Pré I Tarde) – Al. Leite e der; Liz Loren Ribeiro (Pré II Tarde) – Al. Leite e soja

DEZEMBRO/2025

	2ª FEIRA – 01/12	3ª FEIRA – 02/12	4ª FEIRA – 03/12	5ª FEIRA – 04/12	6ª FEIRA – 05/12
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Francês com queijo/ Suco de uva integral	Café da manhã: Bolo de cenoura com uva passa sem açúcar Leite ou Leite de soja + cacau	Café da manhã: CUPCAKE DE BANANA COM CACAU E COBERTURA DE LEITE EM PÓ (Sem açúcar) / Suco do Hulk (Abacaxi, maçã e couve)	Café da manhã: Ovo Mexido Leite ou Leite de soja + leite em pó* + banana	Café da manhã: Crepioca Suco de Laranja sem açúcar
Almoço 10H	Arroz/ Feijão/ Ovo Mexido / Sal. Tomate e Alface/ Sobremesa: Maçã	Arroz / Feijão/ Coxa e sobrecoxa assada com batata/ Sal. Couve e Beterraba/ Sobremesa: Melão	Arroz/ Feijão/ Músculo ao molho / Sal. Cenoura e brócolis/ Sobremesa: Espetinho de fruta (uva, manga e kiwi)	Arroz/ Feijão/ Pernil assado/ Sal. Alface e tomate/ Sobremesa: Uva	Arroz/ Feijão/ Omelete Assado (com cen. e tom.)/ Sal. Couve e chuchu/ Sobremesa: Mamão
Lanche 13H	Fruta: Melancia	Fruta: Banana	CUPCAKE DE BANANA COM CACAU E COBERTURA DE LEITE EM PÓ (Sem açúcar) / Suco do Hulk (Abacaxi, maçã e couve)	Fruta: Melão	Fruta: Goiaba
Jantar 15H	Arroz/ Feijão/ Macarronada/ Carne Moída / Sal. Pepino e Repolho/ Sobremesa: Laranja	Arroz/ Feijão/ Pernil assado/ Sal. Vagem e chuchu/ Sobremesa: Melancia	Arroz/ Feijão/ Acém picado acebolado/ Sal. Repolho e Couve/ Sobremesa: Espetinho de fruta (uva, manga e kiwi)	Arroz/ Feijão / Filé de frango refogado/ Sal. Repolho e Tomate / Sobremesa: Laranja	Arroz/ Feijão/ Músculo Cozido/ Sal. Cenoura e Pepino/ Sobremesa: Banana

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g) 55% a 65% do VET	G.Total (g) 15% a 30% do VET	Prot(g) 10% a 15% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Média Semanal Manhã	455	63g/55%	13g/26%	15g/13%	205	34	183	4,27
Média Semanal Tarde	439	61g/56%	12g/25%	18g/16%	180	29	168	3,13
Média Semanal Integral	903	124g/55%	26g/26%	34g/15%	320	31	371	7,12

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920

*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



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LIDIANÓPOLIS/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CMEI PINGO DE GENTE

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

Necessidades Alimentares Especiais: Rodrigo da Silva Ferreira (Pré I Tarde) – **Al. Leite e der;** Liz Loren Ribeiro (Pré II Tarde) – **Al. Leite e soja**

DEZEMBRO /2025

	2ª FEIRA – 08/12	3ª FEIRA – 09/12	4ª FEIRA – 10/12	5ª FEIRA – 11/12	6ª FEIRA – 12/12
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Francês com manteiga* e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolo de banana com uva passa sem açúcar Suco natural de laranja s/açúcar	Café da manhã: Pão Francês com queijo* Suco de Uva Integral sem açúcar	Café da manhã: Pão de queijo / Leite ou Leite de soja com banana e cacau	Café da manhã: Aveioca / Suco natural de laranja s/açúcar
Almoço 10H	Arroz/ Feijão/ Omelete Assado (com cen. e tom.)/ Sal. Tomate e Alface / Sobremesa: Mamão	Arroz/ Feijão/ Músculo cozido/ Farofa de abobrinha/ Sal. Cenoura ralada e brócolis/ Sobremesa: Laranja	Arroz/ Feijão/ Filé De Frango Refogado/ Sal. Pepino e vagem Sobremesa: Goiaba	Arroz/ Feijão/ Acém Picadinho / Sal. Repolho e Beterraba/ Sobremesa: Banana	Arroz/ Feijão/ Carne moída/ Sal. Chuchu e Couve/ Sobremesa: Maçã
Lanche 13H	Fruta: Maçã	Crepioca + Melão	Fruta: Uva	Fruta: Melancia	Fruta: Pera
Jantar 15H	Arroz/ Feijão/ Polenta/ Carne moída/ Sal. Repolho e Pepino/ Sobremesa: Banana	Arroz/ Feijão / Pernil Assado com batata doce/ Sal. Alface e Tomate/ Sobremesa: Pera	Arroz / Feijão/ Músculo cozido/ Purê de batata/ Sal. Beterraba e Cenoura / Sobremesa: Melancia	Arroz/ Feijão/ Coxa e Sobrecoxa Assada / Sal. Brócolis e pepino / Sobremesa: Laranja	Arroz/ Feijão/ Ovo Mexido / Sal. Couve e Vagem/ Sobremesa: Goiaba

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g) 55% a 65% do VET	G.Total (g) 15% a 30% do VET	Prot(g) 10% a 15% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Média Semanal Manhã	454	61 g/53%	12 g/24%	16 g/14%	162	41	179	4,91
Média Semanal Tarde	449	62 g/55%	13 g/26%	17 g/15%	185	32	185	4,83
Média Semanal Integral	903	124 g/55%	26 g/25%	34 g/15%	310	39	430	8,16

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920

***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



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LIDIANÓPOLIS/PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CMEI PINGO DE GENTE

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

Necessidades Alimentares Especiais: Rodrigo da Silva Ferreira (Pré I Tarde) – Al. Leite e der; Liz Loren Ribeiro (Pré II Tarde) – Al. Leite e soja

DEZEMBRO /2025

	2ª FEIRA – 15/12	3ª FEIRA – 16/12	4ª FEIRA – 17/12	5ª FEIRA – 18/12	6ª FEIRA – 19/12
Café da manhã 08H	Café da manhã: Pão Francês com manteiga* e Leite ou Leite de soja com cacau	Café da manhã: Bolo de cenoura com uva passa sem açúcar/ Suco natural de laranja s/açúcar	Café da manhã: Ovo Mexido Suco de Uva integral	Café da manhã: Pão Francês com queijo* / Leite ou Leite de soja com banana	Café da manhã: Crepioca / e Leite ou Leite de soja com cacau
Almoço 10H	Arroz/ Feijão/ Carne moída/ Sal. Repolho e Pepino/ Sobremesa: Banana	Arroz/ Feijão / Pernil Assado/ Sal. Alface e Beterraba/ Sobremesa: Pera	Arroz/ feijão/ Bolinho de carne com aveia assado/ Sal. Abobrinha refogada/ Sobremesa: Maçã	Arroz/ Feijão/ Coxa e Sobrecoxa Assada / Sal. Tomate cenoura / Sobremesa: Laranja	Arroz/ Feijão/ Ovo Mexido / Sal. Couve e chuchu/ Sobremesa: Uva
Lanche 13H	Fruta: Melancia	Fruta: Pera	Fruta: Melão	Bolo de fubá com uva passa sem açúcar + Banana	Fruta: Melão
Jantar 15H	Arroz/ Feijão/ Ovo Mexido/ Sal. Tomate e Alface / Sobremesa: Mamão	Arroz/ Feijão/ Músculo cozido/ Sal. Cenoura e repolho/ Sobremesa: Laranja	Arroz/ Feijão/ filé de frango refogado/ Sal. Pepino/ Sobremesa: Melancia	Arroz/ Feijão/ Acém Picadinho / Sal. Abobrinha e Beterraba/ Sobremesa: Banana	Arroz/ Feijão/ Pernil assado/ Sal. Pepino e tomate/ Sobremesa: Maçã

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carb (g) 55% a 65% do VET	G.Total (g) 15% a 30% do VET	Prot(g) 10% a 15% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Média Semanal Manhã	457	61 g/53%	12 g/23%	18 g/16%	189	33	171	3,96
Média Semanal Tarde	450	62 g/55%	13 g/26%	18 g/16%	150	38	188	4,10
Média Semanal Integral	908	123 g/54%	26 g/25%	37 g/17%	171,46	46	400	7,98

Cátia Cibele Semchechem
Responsável Técnica PNAE
Nutricionista CRN8 7920

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