



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

NOVEMBRO/2025

| | 2ª FEIRA – 03/11 | 3ª FEIRA – 04/11 | 4ª FEIRA – 05/11 | 5ª FEIRA – 06/11 | 6ª FEIRA – 07/11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|------------------------|----------------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------|-------------|---------|---------|---------------------|-----|---------|---------|---------|-----|----|-----|------|---------------------|-----|---------|---------|---------|-----|----|-----|------|------------------------|-----|----------|---------|---------|-----|----|-----|------|
| Café da manhã 08H | Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo/ Suco de uva integral | Café da manhã: Bolo de banana com uva passa sem açúcar Leite ou Leite de soja + cacau | Café da manhã: Pão Caseiro (AF) e manteiga Suco natural de laranja sem açúcar | Café da manhã: Ovo Mexido Leite ou Leite de soja + leite em pó* + morango | Café da manhã: Crepioca Suco de Laranja sem açúcar | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Almoço 10H | Arroz/ Feijão/ Macarronada/ Carne Moída / Sal. Pepino e Repolho/ Sobremesa: Laranja | Arroz / Feijão/ Coxa e sobrecoxa assada com batata/ Sal. Couve e Beterraba/ Sobremesa: Goiaba | Arroz/ Feijão/ Músculo ao molho / Sal. Cenoura e brócolis/ Sobremesa: Banana | Arroz/ Feijão/ Pernil assado/ Sal. Arroz/ Feijão/ Omelete Assado (com 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 | Bolo de Banana com aveia e uva passa sem açúcar + Pera | Fruta: Melão | Fruta: Goiaba | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jantar 15H | Arroz/ Feijão/ Ovo Mexido / Sal. Tomate e Alface/ Sobremesa: Maçã | Arroz/ Feijão/ Pernil assado/ Sal. Vagem e chuchu/ Sobremesa: Melancia | Arroz/ Feijão/ Acém picado azebolado/ Sal. Repolho e Couve/ Sobremesa: Mamão | Arroz/ Feijão / Filé de frango refogado/ Sal. Repolho e Tomate / Sobremesa: Laranja | Arroz/ Feijão/ Músculo Cozido/ Sal. Cenoura e Pepino/ Sobremesa: Banana | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th>Composição Nutricional</th><th>Energia (Kcal)</th><th>Carb (g) 55% a 65% do VET</th><th>G.Total (g) 15% a 30% do VET</th><th>Prot(g) 10% a 15% do VET</th><th>Vit. A (mcg)</th><th>Vit. C (mg)</th><th>Ca (mg)</th><th>Fe (mg)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Média Semanal Manhã</td><td>455</td><td>63g/55%</td><td>13g/26%</td><td>15g/13%</td><td>205</td><td>34</td><td>183</td><td>4,27</td></tr> <tr> <td>Média Semanal Tarde</td><td>439</td><td>61g/56%</td><td>12g/25%</td><td>18g/16%</td><td>180</td><td>29</td><td>168</td><td>3,13</td></tr> <tr> <td>Média Semanal Integral</td><td>903</td><td>124g/55%</td><td>26g/26%</td><td>34g/15%</td><td>320</td><td>31</td><td>371</td><td>7,12</td></tr> </tbody> </table> | | | | | | 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 |
| 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**

NOVEMBRO /2025

| | 2ª FEIRA – 10/11 | 3ª FEIRA – 11/11 | 4ª FEIRA – 12/11 | 5ª FEIRA – 13/11 | 6ª FEIRA – 14/11 |
|------------------------------------|--|--|--|--|---|
| 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 natural de laranja s/açúcar | Café da manhã: Pão Caseiro (AF) 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: Quibe assado / Suco natural de laranja s/açúcar |
| Almoço 10H | Arroz/ Feijão/ Omelete Assado (com cen. e tom.)/ Sal. Tomate e Alface / Sobre mesa: Mamão | Arroz/ Feijão/ Músculo cozido/ Farofa de abobrinha/ Sal. Cenoura ralada e brócolis/ Sobre mesa: Laranja | Arroz/ Feijão/ Filé De Frango Refogado/ Sal. Pepino e vagem Sobre mesa: Goiaba | Arroz/ Feijão/ Acém Picadinho / Sal. Repolho e Beterraba/ Sobre mesa: Banana | Arroz/ Feijão/ Carne moída/ Sal. Chuchu e Couve/ Sobre mesa: Maçã |
| Lanche 13H | Fruta: Maçã | Crepioca + Melão | Fruta: Uva | Fruta: Melancia | Fruta: Pera |
| Jantar 15H | Arroz/ Feijão/ Polenta/ Carne moída/ Sal. Repolho e Pepino/ Sobre mesa: Banana | Arroz/ Feijão / Pernil Assado com batata doce/ Sal. Alface e Tomate/ Sobre mesa: Pera | Arroz / Feijão/ Músculo cozido/ Purê de batata/ Sal. Beterraba e Cenoura / Sobre mesa: Melancia | Arroz/ Feijão/ Coxa e Sobrecoxa Assada / Sal. Brócolis e pepino / Sobre mesa: Laranja | Arroz/ Feijão/ Ovo Mexido / Sal. Couve e Vagem/ Sobre mesa: 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

NOVEMBRO /2025

| | 2ª FEIRA – 17/11 | 3ª FEIRA – 18/11 | 4ª FEIRA – 19/11 | 5ª FEIRA – 20/11 | 6ª FEIRA – 21/11 |
|----------------------|---|--|---|------------------|------------------|
| Café da manhã 08H | Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com manteiga * e Leite ou Leite de soja com cacau | Café da manhã: Crepioca Suco natural de laranja s/açúcar | Café da manhã: Pão Caseiro (AF) com queijo Vitamina (Leite + Leite em pó ou Leite de soja + Banana e Morango) | FERIADO | RECESSO ESCOLAR |
| Almoço 10H | Arroz/ Feijão/ Ovo Mexido / Sal. Tomate e Alface/ Sobremesa: Maçã | Arroz/ Feijão/ Bolinho de carne com aveia/ Sal. Vagem e chuchu/ Sobremesa: Laranja | Arroz/ Feijão/ Polenta/ Acém picado acobulado/ Sal. Repolho e Couve/ Sobremesa: Mamão | | |
| Lanche 13H | Fruta: Melancia | Pão de queijo + Banana | Fruta: Uva | FERIADO | RECESSO ESCOLAR |
| Jantar 15H | Arroz/ Feijão/ Macarronada com molho de tomate/ Carne Moída / Sal. Pepino e Repolho/ Sobremesa: Laranja | Arroz / Feijão/ Coxa e sobrecoxa assada com batata/ Sal. Couve e Beterraba/ Sobremesa: Uva | Arroz/ Feijão/ Omelete assado (com cenoura e tomate)/ Sal. Cenoura e brócolis/ 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 | 456 | 61 g/54% | 13 g/26% | 17 g/15% | 171 | 45 | 184 | 3,89 |
| Média Semanal Tarde | 450 | 62 g/55% | 14 g/28% | 16 g/14% | 167 | 47 | 190 | 4,20 |
| Média Semanal Integral | 907 | 123g/54% | 28 g/27% | 34 g/14% | 353 | 42 | 446 | 7,90 |

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

NOVEMBRO /2025

| | 2ª FEIRA – 24/11 | 3ª FEIRA – 25/11 | 4ª FEIRA – 26/11 | 5ª FEIRA – 27/11 | 6ª FEIRA – 28/11 |
|----------------------|--|--|---|---|--|
| 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 natural de laranja s/açúcar | MOSTRA PEDAGÓGICA EM CONTRATURNO | Café da manhã: Pão Caseiro (AF) 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/ 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 | MOSTRA PEDAGÓGICA EM CONTRATURNO | 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/ 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