



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: BERÇÁRIO INTEGRAL E PARCIAL ( 06 meses a 12 meses);

Necessidades Alimentares Especiais: Calebe Amorim (Berç – Manhã) – **Int Lact**; José Miguel (Berç Manhã) – **Vegetariano**, **alérg.:** Uva, abacaxi e abacate

MARÇO/2026

	2ª FEIRA - 02/03	3ª FEIRA - 03/03	4ª FEIRA - 04/03	5ª FEIRA - 05/03	6ª FEIRA - 06/03
<b>Café da manhã</b> 08H	<b>Café da manhã:</b> Aveioca Fórmula Infantil ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> Torta de carne moída com tomate e cenoura Fórmula Infantil ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> Pão fatiado Fórmula Infantil ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> Pão de queijo caseiro Fórmula Infantil ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> Bolo de Banana e uva passa sem açúcar Fórmula Infantil ou Leite de vaca
<b>Almoço</b> 10H	Arroz tipo papa/ Feijão/ Ovo mexido/ Sal. Tomate picadinho e cenoura cozida/ Sobremesa: <b>Laranja sem pele e sem semente picada</b>	Arroz tipo papa/ Feijão/ Filé de coxa e sobrecoxa assada desfiada/ farofa de abobrinha/ Sal. Couve refogada e beterraba ralada/ Sobremesa: <b>Banana amassada</b>	Arroz tipo papa/ Feijão/ Pernil assado desfiado com batata doce amassada/ Sal. Alface e pepino picadinhos/ Sobremesa: <b>Maçã</b> (cozida no microondas por 2 minutos)	Arroz tipo papa/ Feijão / Filé De Tilápia Assada desfiado /Sal. Repolho e tomate piadinho refogados/ <b>Sobremesa:</b> Uva (picada em 4 partes no sentido do comprimento)	Arroz tipo papa / Feijão / Carne Moída/ <b>Sal.</b> Abobrinha e Vagem refogados <b>Sobremesa:</b> Melão sem semente picado ou ralado
<b>Lanche</b> 13H	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta: Maçã</b> (cozida no microondas por 2 minutos)	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta: Mamão amassado</b>	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta: Laranja sem pele e sem semente picada</b>	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Pera (cozida no microondas por 2 minutos)	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Melancia picada sem semente
<b>Jantar</b> 15H	Arroz tipo papa/ Feijão/ Carne moída refogada/ Sal. Repolho refogado e pepino picadinho/ Sobremesa: <b>Melão sem semente picadinho ou ralado</b>	Arroz tipo papa/ Feijão/ Acém picadinho com pimentão/ Sal. Alface picadinho e vagem cozida/ Sobremesa: <b>Pera</b> (cozida no microondas por 2 minutos)	Arroz tipo papa/ Feijão/ Estrogonofe nutritive de frango desfiado/ Sal. Brócolis/ Sobremesa: <b>Banana amassada</b>	Arroz tipo papa / Feijão / Omelete Assado (com cen. e tom.)/ <b>Sal.</b> Pepino picadinho sem semente e Cenoura cozida <b>Sobremesa:</b> Manga picada	Arroz tipo papa / Feijão /Músculo ao molho desfiado/ Polenta <b>Sal.</b> Beterraba cozida e Tomate picadinho <b>Sobremesa: Maçã</b> (cozida no microondas por 2 minutos)

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

**ALUNO VEGETARIANO**

Sanduíches e tortas: substituir carnes por queijo.  
Preparações diárias: substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou filé de peixe.

**Cátia Cibele Semchechem**  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920

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

**As frutas deverão ser oferecidas amassadas, picadas e sem sementes, COM EVOLUÇÃO DE TEXTURA CONFORME TREINAMENTO**

**Obs.: Nos intervalos deverá ser oferecido água.**  
**Todas as preparações são sem açúcar**



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIDIAN POLIS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCA O LIDIAN POLIS  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTA O ESCOLAR



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCA O DE LIDIAN POLIS/PR  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTA O ESCOLAR – PNAE

CMEI PINGO DE GENTE

CARD PIO EDUCA O INFANTIL: BER RIO INTEGRAL E PARCIAL ( 06 meses a 12 meses);

MAR O/2026

	2ª FEIRA - 09/03	3ª FEIRA - 10/03	4ª FEIRA - 11/03	5ª FEIRA - 12/03	6ª FEIRA - 13/03
<b>Café da manhã</b> 08H	<b>Café da manhã:</b> Ovo mexido Fórmula Infantil ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> Quibe assado Fórmula Infantil ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> Pão francês com casca Fórmula Infantil ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> CREPIOCA Fórmula Infantil ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> Bolo de Cenoura com uva passa sem a�ugar Fórmula Infantil ou Leite de vaca
<b>Almoço</b> 10H	Arroz tipo papa / Feijão/ Canjiquinha/ Carne Moída / Sal. Beterraba e Brócolis cozidos/ Sobremesa: <b>Maça</b> (cozida no microondas por 2 minutos)	Arroz tipo papa / Feijão/ Acém Picadinho Acebolado / Sal. Couve e Chuchu refogados Sobremesa: <b>Laranja sem pele e sem semente</b>	Arroz tipo papa / Feijão/ Músculo cozido desfiado / Sal. Couve-Flor cozida e Alface picadinho/ Sobremesa: <b>Melão amassado</b>	Arroz tipo papa / Feijão/ Omelete Assado (com cen. e tom.)/ Sal. Abobrinha refogada e cenoura ralada/ Sobremesa: <b>Melancia sem semente picada</b>	Arroz tipo papa / Feijão/ Coxa e sorecoxa assada desfiada/ Sal. Tomate picado e Pepino picadinhos/ Sobremesa: <b>Manga amassada</b>
<b>Lanche</b> 13H	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Mamão amassado	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Uva (picada em 4 partes no sentido do comprimento)	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Melancia amassada sem semente	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Banana amassada	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Laranja sem pele e sem semente
<b>Jantar</b> 15H	Arroz tipo papa / Feijão/ Fil� de tilapia ao molho desfiado/ Sal. Pepino sem semente e Tomate picadinhos / Sobremesa: <b>Melão amassado</b>	Arroz tipo papa / Feijão/ Ovo Mexido / Sal. Alface picado e Cenoura cozida/ Sobremesa: <b>Banana amassada</b>	Arroz tipo papa / Feijão / Fil� de frango desfiado/ Sal. Repolho picado e Vagem cozida/ Sobremesa: <b>Mamão amassado</b>	Arroz tipo papa / Feijão/ Bolinho de carne com aveia assado picado/ Sal. Tomate picado e Chuchu cozido/ Sobremesa: <b>Uva</b> (picada em 4 partes no sentido do comprimento)	Arroz tipo papa / Feijão/ Pernil Assado desfiado/ Sal. Couve e Cenoura Refogados/ Sobremesa: <b>Maça</b> (cozida no microondas por 2 minutos)

Composi�o 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)
<b>Média Semanal Manhã</b>	454	61 g/53%	12 g/24%	16 g/14%	162	41	179	4,91
<b>Média Semanal Tarde</b>	449	62 g/55%	13 g/26%	17 g/15%	185	32	185	4,83
<b>Média Semanal Integral</b>	903	124 g/55%	26 g/25%	34 g/15%	310	39	430	8,16

**C tia Cibeles Semchechem**  
Respons vel T cnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920

**ALUNO VEGETARIANO**

Sand iches e tortas: substituir carnes por queijo.  
Prepara es di rias: substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou fil  de peixe.

**\*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERA OES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR**

**As frutas dever o ser oferecidas amassadas, picadas e sem sementes, COM EVOLU O DE TEXTURA CONFORME TREINAMENTO**

**Obs.: Nos intervalos dever  ser oferecido  gua.**  
**Todas as prepara es s o sem a ugar**



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: BERÇÁRIO INTEGRAL E PARCIAL ( 06 meses a 12 meses);

MARÇO/2026

	2ª FEIRA - 16/03	3ª FEIRA - 17/03	4ª FEIRA - 18/03	5ª FEIRA - 19/03	6ª FEIRA - 20/03
<b>Café da manhã</b> 08H	<b>Café da manhã:</b> Pão Francês sem casca Fórmula Infantil ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> Bolo de banana com uva passa sem açúcar Fórmula Infantil ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> Ovo mexido Fórmula Infantil ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> Ovo cozido Fórmula Infantil ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> Torta de carne moída Fórmula Infantil ou Leite de vaca
<b>Almoço</b> 10H	Arroz tipo papa / Feijão/ Omelete Assado (com cen. e tom.)/ Sal. Repolho refogado e Pepino picado/ Sobremesa: <b>Maçã</b> (cozida no microondas por 2 minutos)	Arroz tipo papa / Feijão/ Filá de tilapia assado desfiado/ Sal. Alface picado e beterraba ralada/ Sobremesa: <b>Mamão amassado</b>	Arroz tipo papa / Feijão/ Carne moída com mandioquinha salsa/ Sal. Couve e tomate refogados/ Sobremesa: <b>Uva</b> (picada em 4 partes no sentido do comprimento)	Arroz tipo papa / Feijão/ Pernil assado desfiado com batata doce amassada/ Sal. Cenoura e chuchu cozidos/ Sobremesa: <b>Melancia sem semente picada</b>	Arroz tipo papa / Feijão/ Coxa e sobrecoxa assada desfiada/ Sal. Vagem cozida e pepino picado/ Sobremesa: <b>Manga picada</b>
<b>Lanche</b> 13H	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca/ <b>Fruta:</b> Laranja sem pele e sem semente	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Maçã (cozida no microondas por 2 minutos)	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Melão amassado ou ralado	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Banana amassada	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Pera (cozida no microondas por 2 minutos)
<b>Jantar</b> 15H	Arroz tipo papa / Feijão/ Macarronada/ Carne moída/ Sal. Alface picadinho/ Sobremesa: <b>Uva</b> (picada em 4 partes no sentido do comprimento)	Arroz tipo papa / Feijão/ Músculo cozido desfiado/ Sal. Couve e cenoura refogados/ Sobremesa: <b>Banana amassada</b>	Arroz tipo papa / Feijão/ Polenta/ Acém picadinho/ Sal. Pepino e Repolho picados/ Sobremesa/; <b>Melancia sem semente picada</b>	Arroz tipo papa / Feijão/ Filé de frango refogado desfiado / Sal. Brócolis cozido e beterraba ralada/ Sobremesa: <b>Maçã</b> (cozida no microondas por 2 minutos)	Arroz tipo papa / Feijão/ Filé de tilapia ao molho desfiado/ Sal. Tomate picadinhos/ Sobremesa: <b>Laranja sem pele e sem semente picada</b>

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

**ALUNO VEGETARIANO**

Sanduíches e tortas: substituir carnes por queijo.  
Preparações diárias: substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou filé de peixe.

**Cátia Cibele Semchechem**  
Responsável Técnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920

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

**As frutas deverão ser oferecidas amassadas, picadas e sem sementes, COM EVOLUÇÃO DE TEXTURA CONFORME TREINAMENTO**

**Obs.: Nos intervalos deverá ser oferecido água.**  
**Todas as preparações são sem açúcar**



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIDIAN POLIS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCA O LIDIAN POLIS  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTA O ESCOLAR



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCA O DE LIDIAN POLIS/PR  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTA O ESCOLAR – PNAE

CMEI PINGO DE GENTE

CARD PIO EDUCA O INFANTIL: BER RIO INTEGRAL E PARCIAL ( 06 meses a 12 meses);

MAR O/2026

MARÇO/2026	2ª FEIRA - 23/03	3ª FEIRA - 24/03	4ª FEIRA - 25/03	5ª FEIRA - 26/03	6ª FEIRA - 27/03
<b>Café da manhã</b> 08H	<b>Café da manhã:</b> Pão francês sem casca Fórmula Infantil ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> Crepioca Fórmula Infantil ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> Pão francês sem casca Fórmula Infantil ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> Bolo de Banana com uva passa sem a�ugar Fórmula Infantil ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> Ovo mexido Fórmula Infantil ou Leite de vaca
<b>Almoço</b> 10H	Arroz tipo papa/ Feijão/ Carne moıda refogada/ Sal. Repolho refogado e pepino picadinho/ Sobremesa: <b>Melão sem semente picadinho ou ralado</b>	Arroz tipo papa/ Feijão/ Acém picadinho com pimentão/ Sal. Alface picadinho e vagem cozida/ Sobremesa: <b>Pera</b> (cozida no microondas por 2 minutos)	Arroz tipo papa/ Feijão/ Estrogonofe nutritive de frango desfiado/ Sal. Brócolis/ Sobremesa: <b>Banana amassada</b>	Arroz tipo papa / Feijão / Omelete Assado (com cen. e tom.)/ <b>Sal.</b> Pepino picadinho sem semente e Cenoura cozida <b>Sobremesa:</b> Manga picada	Arroz tipo papa / Feijão / Músculo ao molho desfiado/ Polenta <b>Sal.</b> Beterraba cozida e Tomate picadinho <b>Sobremesa:</b> <b>Maça</b> (cozida no microondas por 2 minutos)
<b>Lanche</b> 13H	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Mamão amassado	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Melão amassado	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Uva picada em 4 partes no sentido do comprimento	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Banana amassada	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Maça (cozida no microondas por 2 minutos)
<b>Jantar</b> 15H	Arroz tipo papa/ Feijão/ Ovo mexido/ Sal. Tomate picadinho e cenoura cozida/ Sobremesa: <b>Laranja sem pele e sem semente picada</b>	Arroz tipo papa/ Feijão/ Fil� de coxa e sobrecoxa assada desfiada/ farofa de abobrinha/ Sal. Couve refogada e beterraba ralada/ Sobremesa: <b>Banana amassada</b>	Arroz tipo papa/ Feijão/ Perna assado desfiado com batata doce amassada/ Sal. Alface e pepino picadinhos/ Sobremesa: <b>Maça</b> (cozida no microondas por 2 minutos)	Arroz tipo papa/ Feijão / Fil� De Tilápia Assada desfiado / <b>Sal.</b> Repolho e tomate piadinho refogados/ <b>Sobremesa:</b> Uva (picada em 4 partes no sentido do comprimento)	Arroz tipo papa / Feijão / Carne Moıda/ <b>Sal.</b> Abobrinha e Vagem refogados <b>Sobremesa:</b> Melão sem semente picado ou ralado

Composi�o 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

**ALUNO VEGETARIANO**

Sandui es e tortas: substituir carnes por queijo.  
Prepara es di rias: substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou fil  de peixe.

**C tia Cibele Semchechem**  
Respons vel T cnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920

**\*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERA OES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR**

**As frutas dever o ser oferecidas amassadas, picadas e sem sementes, COM EVOLU O DE TEXTURA CONFORME TREINAMENTO**

**Obs.: Nos intervalos dever  ser oferecido  gua.**  
**Todas as prepara es s o sem a ugar**



PREFEITURA MUNICIPAL DE LIDIAN POLIS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCA O LIDIAN POLIS  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTA O ESCOLAR



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCA O DE LIDIAN POLIS/PR  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTA O ESCOLAR – PNAE

CMEI PINGO DE GENTE  
CARD PIO EDUCA O INFANTIL: BER RIO INTEGRAL E PARCIAL ( 06 meses a 12 meses);

MAR O/2026

	2ª FEIRA – 30/03	3ª FEIRA - 31/03	4ª FEIRA – 01/04	5ª FEIRA – 02/04	6ª FEIRA – 03/04
<b>Café da manhã</b> 08H	<b>Café da manhã:</b> Ovo cozido <b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> Crepioca <b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca	<b>Café da manhã:</b> Cupcake de cacau com banana e uva passa sem a�ugar <b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca		
<b>Almoço</b> 10H	Arroz tipo papa / Feijão/ carne moída refogada/ Sal. Repolho e tomate refogados/ Sobremesa: <b>Melão sem semente picadinho ou ralado</b>	Arroz tipo papa / Feijão/ Músculo cozido com cenoura desfiado/ Sal. Vagem e abobrinha cozida/ Sobremesa: <b>Maça</b> (cozida no microondas por 2 minutos)	Arroz tipo papa / Feijão/ Pernil assado desfiado/ Sal. Couve refogada e chuchu cozido/ Sobremesa: <b>Pera</b> (cozida no microondas por 2 minutos)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
<b>Lanche</b> 13H	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Mamão	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca <b>Fruta:</b> Melancia sem semente picada	<b>Fórmula Infantil</b> ou Leite de vaca Cupcake de cacau com banana e uva passa sem a�ugar		
<b>Jantar</b> 15H	Arroz tipo papa / Feijão/ Fi� de tilapia ao molho desfiado / Sal. Cenoura cozida e pepino picadinho Sobremesa: <b>Laranja sem pele e sem semente picada</b>	Arroz tipo papa / Feijão/ Polenta/ Fil� de frango ao molho desfiado/ Sal. Brócolis e Beterraba cozidos/ Sobremesa: <b>Uva picada em 4 partes no sentido do comprimento</b>	Arroz tipo papa / Feijão/ Omelete assado (com cenoura e tomate) Sal. Repolho refogado/ Sobremesa: <b>Mamão amassado</b>	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

Composi�o 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

**ALUNO VEGETARIANO**

Sanduriches e tortas: substituir carnes por queijo.  
Prepara es di rias: substituir a carne por ovo (cozido ou mexido) ou fil  de peixe.

**C tia Cibele Semchechem**  
Respons vel T cnica PNAE  
Nutricionista CRN8 7920

**\*AS SALADAS E FRUTAS PODEM SOFRER ALTERA OES CONFORME DISPONIBILIDADE DA AGRICULTURA FAMILIAR**

**As frutas dever o ser oferecidas amassadas, picadas e sem sementes, COM EVOLU O DE TEXTURA CONFORME TREINAMENTO**

**Obs.: Nos intervalos dever  ser oferecido  gua.**  
**Todas as prepara es s o sem a ugar**