PARANAGUÁ

CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

Recomendado

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	2/11/2026	3/11/2026	4/11/2026	5/11/2026	6/11/2026
Desjejum 7:30H/8:00H	FERIADO	Suco de uva integral + crepioca de queijo vegano + mamão	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Suco de uva integral + panqueca de cenoura sem leite com recheio de frango	Vitamina de banana e morango com leite vegetal + biscoito de polvilho sem leite
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao sugo + espinafre, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto, Carne moida ao molho, batata refogada + salada de brócolis
Lanche 13:30H/14:00H		Vitamina de banana e morango com leite vegetal + biscoito de polvilho sem leite	Suco de uva integral + crepioca de queijo vegano + mamão	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Suco de uva integral + panqueca de cenoura sem leite com recheio de frango
Jantar 15:30H/16:00H		Arroz Carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre, **FEIJÃO PRETO** + salada de repolho + maçã	Batata refogada + Frango ao molho + couve refogada + salada de brócolis + manga	Arroz com cenoura + Carne moida ao molho + agrião, abobrinha refogada + melão	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + banana

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	650	Kcal	KCAL	610	Kcal
CHO	101	g	CHO	101	g
PTN	25	g	PTN	22	g
LIP	18	g	LIP	15	g
CALCIO	506	Mg	CALCIO	496	Mg
FERRO	5	Mg	FERRO	7	Mg
VITAMINA A	563	Mcg	VITAMINA A	513	Mcg
VITAMINA C	52	Mg	VITAMINA C	50	Mg

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	9/11/2026	10/11/2026	11/11/2026	12/11/2026	13/11/2026
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de manga + torta frango com legumes sem leite	Leite vegetal com morango + panqueca de banana sem leite com aveia sem leite	Iogurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite	Suco integral de maçã + salada de frutas (manga, melão e uva)	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem leite + mamão
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) greihado, salada de acelga + maçã	Macarrão com molho de carne moída, escarola + salada de vagem + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne, salada beterraba + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), rúcula + salada de tomate + banana
Lanche 13:30H/14:00H	Suco integral de maçã + salada de frutas (manga, melão e uva)	Iogurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem leite + mamão	Suco de manga + torta frango com legumes sem leite	Leite vegetal com morango + panqueca de banana sem leite com aveia sem leite
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com Carne moída + Legumes refogados (abobrinha e cenoura) + brócolis	Arroz, **FEIJÃO CARIOCA** Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), rúcula + salada de alface com tomate + maçã	Polenta com Almondegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata), couve + mamão	Batata refogada + Carne moída ao molho, escarola + salada de vagem + laranja

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	651	Kcal	KCAL	511	Kcal
CHO	115	g	CHO	100	g
PTN	25	g	PTN	21	g
LIP	18	g	LIP	15	g
CALCIO	563	Mg	CALCIO	320	Mg
FERRO	5	Mg	FERRO	7	Mg
VITAMINA A	506	Mcg	VITAMINA A	511	Mcg
VITAMINA C	65	Mg	VITAMINA C	61	Mg

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/11/2026	17/11/2026	18/11/2026	19/11/2026	20/11/2026
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau 100% + biscoito de polvilho sem leite + banana picada	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Mingau de aveia sem leite com banana com leite vegetal	FERIADO
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, espinafre + legumes refogados (chuchu e cenoura) + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, brócolis) + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + couve + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + rúcula + manga	
Lanche 13:30H/14:00H	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Mingau de aveia sem leite com banana com leite vegetal	Leite vegetal com cacau 100% + biscoito de polvilho sem leite + banana picada	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com Frango ao molho + legumes (brócolis e cenoura) + maçã	Sopa de **FEIJÃO** (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho, agrião + abóbora refogada + manga	Polenta, Carne moida ao molho + salada de acelga + melancia	

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	687	Kcal	KCAL	601	Kcal
CHO	110	g	CHO	132	g
PTN	22	g	PTN	25	g
LIP	18	g	LIP	19	g
CALCIO	463	Mg	CALCIO	512	Mg
FERRO	7	Mg	FERRO	7	Mg
VITAMINA A	509	Mcg	VITAMINA A	409	Mcg
VITAMINA C	64	Mg	VITAMINA C	61	Mg

Observações: Biscoitos, farinhas, cereais (aveia), laticínios sem traços de Leite vegetal. Utilizar Leite vegetal vegetal.

CMEI	ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº3321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Liliana Correa Coca Andia
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19740

PARANAGUÁ

CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/11/2026	24/11/2026	25/11/2026	26/11/2026	27/11/2026
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite vegetal e aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	Suco de pessego integral + torta frango com legumes sem leite	Leite vegetal com banana + bolo sem açúcar e sem leite	Iogurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite	Suco de uva integral + panqueca sem leite + recheio carne moida + bolo sem açúcar e sem leite
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura, couve + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado, espinafre + salada de beterraba + pêssego
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo vegano sem leite	Leite vegetal com banana + bolo sem açúcar e sem leite	Iogurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite	Suco de pessego integral + torta frango com legumes sem leite	Suco de uva integral + panqueca sem leite + recheio carne moida + bolo sem açúcar e sem leite
Jantar 15:30H/16:00H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moida e ervilha), rúcula + salada de alface + laranja	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha), espinafre + salada de acelga com tomate + maçã	Macarrão com Frango ao molho + legumes (brócolis e cenoura) + pêssego	Arroz com cenoura + FEIJÃO CARIOCA + Carne moida ao molho + agrião + abobrinha refogada + melão

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	635	Kcal	KCAL	652	Kcal
CHO	114	g	CHO	98	g
PTN	23	g	PTN	20	g
LIP	18	g	LIP	17	g
CALCIO	512	Mg	CALCIO	410	Mg
FERRO	6	Mg	FERRO	6	Mg
VITAMINA A	503	Mcg	VITAMINA A	563	Mcg
VITAMINA C	48	Mg	VITAMINA C	45	Mg

	SEGUNDA
	30/11/2026
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo vegano sem leite
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca, salada de alface + laranja
Lanche 13:30H/14:00H	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite vegano e aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com brócolis + Frango ao molho + agrião + abóbora refogada

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	526	Kcal	KCAL	511	Kcal
CHO	98	g	CHO	92	g
PTN	17	g	PTN	17	g
LIP	10	g	LIP	10	g
CALCIO	216	Mg	CALCIO	111	Mg
FERRO	2	Mg	FERRO	3	Mg
VITAMINA A	126	Mcg	VITAMINA A	269	Mcg
VITAMINA C	55	Mg	VITAMINA C	48	Mg

Observações: Biscoitos, farinhas, cereais (aveia), laticínios sem traços de Leite vegetal. Utilizar Leite vegetal vegetal.

CMEI	ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIAO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Liliane Correia Costa Botelho
CRN 8 6393
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19746