PARANAVAÍ

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

SEM LACTOSE

	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 sem lactose + mamão	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Suco de uva integral + panqueca de cenoura sem lactose com recheio de frango	Vitamina de banana e morango com leite sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose
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 moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis
Lanche 13:30H/14:00H		Vitamina de banana e morango com leite sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de uva integral + crepioca de queijo sem lactose + mamão	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Suco de uva integral + panqueca de cenoura sem lactose 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 moída 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	501	Kcal
CHO	99	g	CHO	100	g
PTN	25	g	PTN	21	g
LIP	15	g	LIP	15	g
CALCIO	502	Mg	CALCIO	496	Mg
FERRO	5	Mg	FERRO	6	Mg
VITAMINA A	504	Mcg	VITAMINA A	421	Mcg
VITAMINA C	49	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 lactose	Leite sem lactose com morango + panqueca de banana sem lactose com aveia sem lactose	Iogurte natural sem lactose com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem lactose	Suco integral de maçã + salada de frutas (manga, melão e uva)	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem lactose + mamão
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, 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 natural sem lactose com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem lactose	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem lactose + mamão	Suco de manga + torta frango com legumes sem lactose	Leite sem lactose com morango + panqueca de banana sem lactose com aveia sem lactose
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	648	Kcal	KCAL	546	Kcal
CHO	102	g	CHO	115	g
PTN	22	g	PTN	26	g
LIP	17	g	LIP	20	g
CALCIO	408	Mg	CALCIO	506	Mg
FERRO	6	Mg	FERRO	6	Mg
VITAMINA A	605	Mcg	VITAMINA A	564	Mcg
VITAMINA C	75	Mg	VITAMINA C	59	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 sem lactose com cacau 100% + biscoito polvilho sem lactose + banana picada	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Mingau de aveia sem lactose com banana com leite sem lactose	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 sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Mingau de aveia sem lactose com banana com leite sem lactose	Leite sem lactose com cacau 100% + biscoito de polvilho sem lactose + 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 moída ao molho + salada de acelga + melancia	

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	601	Kcal	KCAL	587	Kcal
CHO	132	g	CHO	110	g
PTN	25	g	PTN	22	g
LIP	19	g	LIP	18	g
CALCIO	512	Mg	CALCIO	463	Mg
FERRO	7	Mg	FERRO	7	Mg
VITAMINA A	409	Mcg	VITAMINA A	509	Mcg
VITAMINA C	61	Mg	VITAMINA C	64	Mg

Observações: Leite sem lactose sem lactose, biscoitos, farinhas, cereais (aveia), laticínios sem traços de lactose

CMEI | **ALUNO**

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2331

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

Luiziane Correia Costa Xavier
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19746

PARANAVAÍ

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

SEM LACTOSE

	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 sem lactose e aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de pessego integral + torta frango com legumes sem lactose	Leite sem lactose com banana + bolo de maçã sem açúcar (bolo padrão sem lactose)	Iogurte natural sem lactose com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de uva integral + panqueca sem lactose + recheio carne moida + bolo de banana sem açúcar (bolo padrão sem lactose)
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 sem lactose	Leite sem lactose com banana + bolo de maçã sem açúcar (bolo padrão sem lactose)	Iogurte natural sem lactose com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de pessego integral + torta frango com legumes sem lactose	Suco de uva integral + panqueca sem lactose + recheio carne moida + bolo de banana sem açúcar (bolo padrão sem lactose)
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
	SEGUNDA				
	30/11/2026				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo sem lactose				
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 sem lactose com aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose				
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	610	Kcal	KCAL	551	Kcal
CHO	110	g	CHO	99	g
PTN	26	g	PTN	20	g
LIP	19	g	LIP	20	g
CALCIO	596	Mg	CALCIO	411	Mg
FERRO	6	Mg	FERRO	6	Mg
VITAMINA A	597	Mcg	VITAMINA A	596	Mcg
VITAMINA C	60	Mg	VITAMINA C	48	Mg

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	592	Kcal	KCAL	512	Kcal
CHO	98	g	CHO	93	g
PTN	15	g	PTN	17	g
LIP	10	g	LIP	10	g
CALCIO	263	Mg	CALCIO	154	Mg
FERRO	2	Mg	FERRO	3	Mg
VITAMINA A	214	Mcg	VITAMINA A	236	Mcg
VITAMINA C	55	Mg	VITAMINA C	74	Mg

Observações: Leite sem lactose sem lactose, biscoitos, farinhas, cereais (aveia), laticínios sem traços de lactose

CMEI	ALUNO

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

Ligia 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 Correa Costa Simões
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19748