PARANAÍBA

semed

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

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 + mamão | Leite com banana + pão de queijo | Suco de uva integral + panqueca de cenoura com recheio de frango | Vitamina de banana e morango + biscoito de polvilho | KCAL | 625 | Kcal | KCAL | 580 | Kcal |
| | | | | | | CHO | 106 | g | CHO | 84 | g |
| 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, purê de batatas + salada de brócolis | PTN | 21 | g | PTN | 20 | g |
| | | | | | | LIP | 7 | g | LIP | 8 | g |
| Lanche 13:30H/14:00H | | Vitamina de banana e morango + biscoito de polvilho | Suco de uva integral + crepioca de queijo + mamão | Leite com banana + pão de queijo | Suco de uva integral + panqueca de cenoura com recheio de frango | CALCIO | 265 | Mg | CALCIO | 123 | Mg |
| | | | | | | FERRO | 3 | Mg | FERRO | 4 | Mg |
| Jantar 15:30H/16:00H | | Arroz Carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre, **FEIJÃO PRETO** + salada de repolho + maçã | Purê de batatas + 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 | VITAMINA A | 264 | Mcg | VITAMINA A | 210 | Mcg |
| | | | | | | VITAMINA C | 75 | Mg | VITAMINA C | 45 | Mg |
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | |
| | 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 | Leite com morango + panqueca de banana com aveia | Iogurte natural com morango e banana batido + biscoito de polvilho | Suco integral de maçã + salada de frutas (manga, melão e uva) | Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho + mamão | KCAL | 621 | Kcal | KCAL | 642 | Kcal |
| | | | | | | CHO | 106 | g | CHO | 100 | g |
| 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 | PTN | 23 | g | PTN | 20 | g |
| | | | | | | LIP | 10 | g | LIP | 13 | g |
| Lanche 13:30H/14:00H | Suco integral de maçã + salada de frutas (manga, melão e uva) | Iogurte natural com morango e banana batido + biscoito de polvilho | Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho + mamão | Suco de manga + torta frango com legumes | Leite com morango + panqueca de banana com aveia | CALCIO | 231 | Mg | CALCIO | 106 | Mg |
| | | | | | | FERRO | 4 | Mg | FERRO | 3 | Mg |
| 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 | Purê de batatas + Carne moída ao molho, escarola + salada de vagem + laranja | VITAMINA A | 363 | Mcg | VITAMINA A | 236 | Mcg |
| | | | | | | VITAMINA C | 69 | Mg | VITAMINA C | 25 | Mg |
| | **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | |
| | **16/11/2026** | **17/11/2026** | **18/11/2026** | **19/11/2026** | **20/11/2026** | | | | | | |
| **Desjejum 7:30H/8:00H** | Leite com cacau 100% + biscoito polvilho + banana picada | Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão | Leite com banana + pão de queijo | Mingau de aveia com banana | **FERIADO** | KCAL | 653 | Kcal | KCAL | 560 | Kcal |
| | | | | | | CHO | 120 | g | CHO | 102 | g |
| **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) + purê de batatas + rúcula + manga | | PTN | 21 | g | PTN | 18 | g |
| | | | | | | LIP | 10 | g | LIP | 9 | g |
| **Lanche 13:30H/14:00H** | Leite com banana + pão de queijo | Mingau de aveia com banana | Leite com cacau 100% + biscoito polvilho + banana picada | Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão | | CALCIO | 289 | Mg | CALCIO | 231 | Mg |
| | | | | | | FERRO | 3 | Mg | FERRO | 4 | Mg |
| **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 | | VITAMINA A | 264 | Mcg | VITAMINA A | 210 | Mcg |
| | | | | | | VITAMINA C | 99 | Mg | VITAMINA C | 106 | Mg |

**Observações:**

| 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 Nº2351

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

Ladeane Correa Costa Santos
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19746

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

| | 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 aveia + biscoito de polvilho | Suco de pessego integral + torta frango com legumes | Leite com banana + bolo de maçã sem açúcar | Iogurte natural com morango e banana batido + biscoito de polvilho | Suco de uva integral + panqueca + recheio carne moida + bolo de banana sem açúcar |
| 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 | Leite com banana + bolo de maçã sem açúcar | Iogurte natural com morango e banana batido + biscoito de polvilho | Suco de pessego integral + torta frango com legumes | Suco de uva integral + panqueca + recheio carne moida + bolo de banana sem açúcar |
| 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 | 590 | Kcal | KCAL | 651 | Kcal |
| CHO | 88 | g | CHO | 106 | g |
| PTN | 20 | g | PTN | 19 | g |
| LIP | 9 | g | LIP | 12 | g |
| CALCIO | 206 | Mg | CALCIO | 113 | Mg |
| FERRO | 5 | Mg | FERRO | 4 | Mg |
| VITAMINA A | 196 | Mcg | VITAMINA A | 246 | Mcg |
| VITAMINA C | 87 | Mg | VITAMINA C | 50 | Mg |

| | SEGUNDA |
|---|---|
| | 30/11/2026 |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco de uva integral + panqueca de queijo |
| 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 aveia + biscoito de polvilho |
| 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 | 659 | Kcal | KCAL | 563 | Kcal |
| CHO | 124 | g | CHO | 98 | g |
| PTN | 20 | g | PTN | 19 | g |
| LIP | 15 | g | LIP | 12 | g |
| CALCIO | 215 | Mg | CALCIO | 196 | Mg |
| FERRO | 4 | Mg | FERRO | 3 | Mg |
| VITAMINA A | 296 | Mcg | VITAMINA A | 231 | Mcg |
| VITAMINA C | 63 | Mg | VITAMINA C | 115 | Mg |

**Observações:**

| 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 REGIAO Nº2321

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

Liliane Correa Costa Sestilo
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19749