CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

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, sanduiche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Suco de maracuja + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano + melancia	Vitamina de morango com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao sugo, 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 morango com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de uva integral, sanduiche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Suco de maracuja + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano + melancia
Jantar 15:30H/16:00H		Arroz Carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha), FEIJÃO PRETO + salada de repolho + maçã	Batata refogada + Frango ao molho + salada de brócolis + manga	Arroz com cenoura + Carne moida ao molho + abobrinha refogada + melão	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + banana

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	721	Kcal	KCAL	719	Kcal
CHO	106	g	CHO	106	g
PTN	25	g	PTN	25	g
LIP	22	g	LIP	21	g
CALCIO	406	Mg	CALCIO	396	Mg
FERRO	5	Mg	FERRO	7	Mg
VITAMINA A	463	Mcg	VITAMINA A	602	Mcg
VITAMINA C	50	Mg	VITAMINA C	59	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 + bauru de forno com pão sem leite e queijo vegano + banana	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Café com leite vegetal + pão integral sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Iogurte de morango vegano + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia sem leite	Leite vegetal com cacau (100%) + biscoito salgado/doce integral sem leite + mamão
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Macarrão com molho de carne moida, 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) + salada de tomate + banana
Lanche 13:30H/14:00H	Iogurte de morango vegano + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia sem leite	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Leite vegetal com cacau (100%) + biscoito salgado/doce integral sem leite + mamão	Suco de manga + bauru de forno com pão sem leite e queijo vegano + banana	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com Carne moida + Legumes refogados (abobrinha e cenoura)	Arroz, FEIJÃO CARIOCA Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface com tomate + maçã	Polenta com Almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	Batata refogada + Carne moida ao molho + salada de vagem + laranja

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	759	Kcal	KCAL	721	Kcal
CHO	133	g	CHO	106	g
PTN	24	g	PTN	25	g
LIP	20	g	LIP	22	g
CALCIO	367	Mg	CALCIO	406	Mg
FERRO	6	Mg	FERRO	5	Mg
VITAMINA A	569	Mcg	VITAMINA A	463	Mcg
VITAMINA C	46	Mg	VITAMINA C	50	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%) + pão de milho com creme vegetal + mamão	Suco de abacaxi natural + pão integral sem leite com ovo + melão	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Leite vegetal com banana+ biscoito polvilho sem leite	FERIADO
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, 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 + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + manga	
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Leite vegetal com banana+ biscoito polvilho sem leite	Leite vegetal com cacau (100%) + pão de milho com creme vegetal + mamão	Suco de abacaxi natural + pão integral sem leite com ovo + 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 + abóbora refogada + manga	Polenta, Carne moida ao molho + salada de acelga + melancia	

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	737	Kcal	KCAL	761	Kcal
CHO	115	g	CHO	121	g
PTN	24	g	PTN	26	g
LIP	20	g	LIP	19	g
CALCIO	496	Mg	CALCIO	496	Mg
FERRO	5	Mg	FERRO	5	Mg
VITAMINA A	411	Mcg	VITAMINA A	506	Mcg
VITAMINA C	52	Mg	VITAMINA C	49	Mg

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite vegetal. Utilizar leite vegetal vegetal, creme vegetal substituindo a margarina/manteiga. Laticínios Veganos.

CMEI	ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº 1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº 23321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº 9102

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19740

PARANAGUÁ

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

Assistência

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	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 + biscoito doce integral sem leite	Suco de pêssego + pão integral sem leite com patê de frango com requeijão vegano + manga	Suco de acerola + bolo sem leite + melancia	Iogurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + maçã	Suco de uva integral + pão integral sem leite com carne moída, alface,cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL	719	Kcal	KCAL	655	Kcal
						CHO	106	g	CHO	98	g
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 + 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 + salada de beterraba + pêssego	PTN	25	g	PTN	22	g
						LIP	21	g	LIP	20	g
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite vegetal + pão fatiado sem leite com creme vegetal	Suco de acerola + bolo sem leite + melancia	Iogurte de morango vegano+ biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de pêssego + pão sem leite com patê de frango com requeijão vegano + manga	Suco de uva integral + pão sem leite com carne moída, alface,cenoura ralada + bolo sem leite	CALCIO	396	Mg	CALCIO	503	Mg
						FERRO	7	Mg	FERRO	5	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída e ervilha) + salada de alface + laranja	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de acelga com tomate + maçã	Macarrão com Frango ao molho + legumes (brócolis e cenoura) + pêssego	Arroz com cenoura + FEIJÃO CARIOCA + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melão	VITAMINA A	602	Mcg	VITAMINA A	495	Mcg
						VITAMINA C	59	Mg	VITAMINA C	56	Mg
	SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	30/11/2026										
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão fatiado sem leite com creme vegetal					KCAL	653	Kcal	KCAL	506	Kcal
						CHO	106	g	CHO	95	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca, salada de alface + laranja					PTN	19	g	PTN	15	g
						LIP	13	g	LIP	10	g
Lanche 13:30H/14:00H	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite					CALCIO	216	Mg	CALCIO	204	Mg
						FERRO	3	Mg	FERRO	4	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada					VITAMINA A	306	Mcg	VITAMINA A	268	Mcg
						VITAMINA C	56	Mg	VITAMINA C	64	Mg

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite vegetal. Utilizar leite vegetal vegetal, creme vegetal substituindo a margarina/manteiga. Laticínios Veganos.

CMEI	ALUNO

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

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

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

Liliany Correa Costa Stabile
CRN 8 6301
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19746