PANAMBIA

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

Piracicaba Ricotolândia

SEM OVO

	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, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate + alface	Café com leite + bolo sem ovo	Suco de maracujá + pão fatiado sem ovo com requeijão + melancia	Vitamina de banana e morango + biscoito doce integral sem ovo	KCAL	752	Kcal	KCAL	712	Kcal
						CHO	119	g	CHO	105	g
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado, 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, purê de batatas + salada de brócolis	PTN	23	g	PTN	23	g
						LIP	16	g	LIP	18	g
Lanche 13:30H/14:00H		Vitamina de banana e morango + biscoito doce integral sem ovo	Suco de uva integral, sanduiche de pão fatiado sem ovo + queijo + tomate + alface	Café com leite + bolo sem ovo	Suco de maracujá + pão fatiado sem ovo com requeijão + melancia	CALCIO	466	Mg	CALCIO	404	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	5	Mg
Jantar 15:30H/16:00H		Arroz Carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha), FEIJÃO PRETO + salada de repolho + maçã	Purê de batatas + 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	VITAMINA A	473	Mcg	VITAMINA A	516	Mcg
						VITAMINA C	48	Mg	VITAMINA C	49	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 + bauru de forno com pão sem ovo + banana	Leite com morango + Bolo sem ovo	Café com leite + pão sem ovo + queijo/margarina	Iogurte de morango + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia sem ovo	Leite com cacau (70%) + biscoito salgado/doce integral sem ovo + mamão	KCAL	743	Kcal	KCAL	715	Kcal
						CHO	110	g	CHO	100	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Macarrão sem ovo 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	PTN	23	g	PTN	21	g
						LIP	20	g	LIP	18	g
Lanche 13:30H/14:00H	Iogurte de morango + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia sem ovo	Café com leite + pão sem ovo + queijo/margarina	Leite com cacau (70%) + biscoito salgado/doce integral sem ovo + mamão	Suco de manga + bauru de forno com pão sem ovo + banana	Leite com morango + Bolo sem ovo	CALCIO	463	Mg	CALCIO	391	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	5	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão sem ovo 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	Purê de batatas + Carne moida ao molho + salada de vagem + laranja	VITAMINA A	396	Mcg	VITAMINA A	451	Mcg
						VITAMINA C	48	Mg	VITAMINA C	45	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 (70%) + pão sem ovo com manteiga + mamão	Suco de abacaxi natural + pão sem ovo com queijo + melão	Café com leite + pão de queijo vegano	Leite com banana + biscoito de polvilho sem ovo	FERIADO	KCAL	716	Kcal	KCAL	692	Kcal
						CHO	105	g	CHO	105	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moida ao molho, 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) + purê de batatas + manga		PTN	20	g	PTN	22	g
						LIP	18	g	LIP	19	g
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite + pão de queijo vegano	Leite com banana + biscoito de polvilho sem ovo	Leite com cacau (70%) + pão sem ovo com manteiga + mamão	Suco de abacaxi natural + pão sem ovo com queijo + melão		CALCIO	406	Mg	CALCIO	394	Mg
						FERRO	4	Mg	FERRO	4	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão sem ovo 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		VITAMINA A	395	Mcg	VITAMINA A	490	Mcg
						VITAMINA C	46	Mg	VITAMINA C	41	Mg

Observações: Pães, Biscoitos, bolo sem ovos, Farinha de trigo, Cereais (aveia) sem traços de ovos.

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 Nº2321

Camile Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Liliane Cunha Costa Batista
CRN 8 6503
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controlador Operacional
CRN 8 49749

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

SEM OVO

	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) + biscoito doce integral sem ovo	Suco de pêssego + pão fatiado sem ovo com patê de frango com requeijão + manga	Suco de acerola + bolo sem ovo + melancia	Iogurte de morango + biscoito doce integral sem ovo + banana	Suco de uva integral + pão sem ovo com carne moída, alface,cenoura ralada + bolo sem ovo
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 sem ovo parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + pêssego
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite + pão fatiado sem ovo com manteiga	Suco de acerola + bolo sem ovo + melancia	Iogurte de morango + biscoito doce integral sem ovo + banana	Suco de pêssego + pão fatiado sem ovo com patê de frango com requeijão + manga	Suco de uva integral + pão sem ovo com carne moída, alface,cenoura ralada + bolo sem ovo
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 sem ovo com Frango ao molho + legumes (brócolis e cenoura) + pêssego	Arroz com cenoura + FEIJÃO CARIOCA + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melão

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	712	Kcal	KCAL	701	Kcal
CHO	110	g	CHO	100	g
PTN	24	g	PTN	20	g
LIP	20	g	LIP	18	g
CALCIO	406	Mg	CALCIO	493	Mg
FERRO	5	Mg	FERRO	4	Mg
VITAMINA A	398	Mcg	VITAMINA A	502	Mcg
VITAMINA C	46	Mg	VITAMINA C	49	Mg

	SEGUNDA
	30/11/2026
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão fatiado sem ovo com manteiga
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) + biscoito doce integral sem ovo
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	699	Kcal	KCAL	513	Kcal
CHO	124	g	CHO	98	g
PTN	20	g	PTN	15	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: Pães, Biscoitos, bolo sem ovos, Farinha de trigo, Cereais (aveia) sem traços de ovos.

CMEI	ALUNO

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

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

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

Liliane Correa Costa Stafolla
CRN 8 6103
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19740