PARANAGUÁ

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

SEM PEIXE

	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 + queijo + tomate + alface	Café com leite + bolo de laranja	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão + melancia	Vitamina de banana e morango + biscoito doce integral	KCAL	761	Kcal	KCAL	719	Kcal
						CHO	121	g	CHO	106	g
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, purê de batatas + salada de brócolis	PTN	26	g	PTN	25	g
						LIP	19	g	LIP	21	g
Lanche 13:30H/14:00H		Vitamina de banana e morango + biscoito doce integral	Suco de uva integral, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + bolo de laranja	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão + melancia	CALCIO	496	Mg	CALCIO	396	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	7	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	508	Mcg	VITAMINA A	602	Mcg
						VITAMINA C	49	Mg	VITAMINA C	59	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 + banana	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Iogurte de morango + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia	Leite com cacau (70%) + biscoito salgado/doce integral + mamão	KCAL	760	Kcal	KCAL	721	Kcal
						CHO	116	g	CHO	106	g
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, Frango ao molho + abobrinha e cenoura refogada + 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	27	g	PTN	25	g
						LIP	21	g	LIP	22	g
Lanche 13:30H/14:00H	Iogurte de morango + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Leite com cacau (70%) + biscoito salgado/doce integral + mamão	Suco de manga + bauru de forno + banana	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	CALCIO	501	Mg	CALCIO	406	Mg
						FERRO	6	Mg	FERRO	5	Mg
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	Purê de batatas + Carne moida ao molho + salada de vagem + laranja	VITAMINA A	468	Mcg	VITAMINA A	463	Mcg
						VITAMINA C	56	Mg	VITAMINA C	50	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 de milho com manteiga + mamão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Café com leite + pão de queijo	Leite com banana + biscoito polvilho salgado	**FERIADO**	KCAL	737	Kcal	KCAL	716	Kcal
						CHO	115	g	CHO	109	g
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) + purê de batatas + manga		PTN	24	g	PTN	25	g
						LIP	20	g	LIP	20	g
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite + pão de queijo	Leite com banana + biscoito polvilho salgado	Leite com cacau (70%) + pão de milho com manteiga + mamão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão		CALCIO	496	Mg	CALCIO	463	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	5	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 + abóbora refogada + manga	Polenta, Carne moida ao molho + salada de acelga + melancia		VITAMINA A	411	Mcg	VITAMINA A	506	Mcg
						VITAMINA C	52	Mg	VITAMINA C	41	Mg

Observações: SEM PEIXE

CMEI	ALUNO

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

Ligia 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 Correia Costa Sinfolfo
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19748

PARANAGUÁ

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

SEM PEIXE

	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) + biscoito doce integral	Suco de pêssego + pão fatiado com patê de frango com requeijão + manga	Suco de acerola + bolo de fubá + melancia	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de uva integral + Pão de leite com carne moída, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	KCAL	738	Kcal	KCAL	655	Kcal
						CHO	113	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, Frango grelhado + abobrinha e cenoura refogada + 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	26	g	PTN	22	g
						LIP	20	g	LIP	20	g
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite + pão fatiado com manteiga	Suco de acerola + bolo de fubá + melancia	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de pêssego + pão fatiado com patê de frango com requeijão + manga	Suco de uva integral + Pão de leite com carne moída, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	CALCIO	463	Mg	CALCIO	503	Mg
						FERRO	5	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	496	Mcg	VITAMINA A	495	Mcg
						VITAMINA C	48	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 + pão fatiado com manteiga					KCAL	699	Kcal	KCAL	513	Kcal
						CHO	124	g	CHO	98	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca, salada de alface + laranja					PTN	20	g	PTN	19	g
						LIP	15	g	LIP	12	g
Lanche 13:30H/14:00H	Vitamina de frutas (banana + abacate) + biscoito doce integral					CALCIO	215	Mg	CALCIO	196	Mg
						FERRO	4	Mg	FERRO	3	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada					VITAMINA A	296	Mcg	VITAMINA A	231	Mcg
						VITAMINA C	63	Mg	VITAMINA C	115	Mg

Observações: SEM PEIXE

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

Juliana Correia Costa Botelho
CRN 8 6901
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anastacio Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 10740