PATAMARIA

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

SEM OVO, TRAÇOS OK

	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 + tapioca de queijo + mamão	Leite com banana + pão de queijo	Suco de uva integral + panqueca de cenoura sem ovo 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, Frango grelhado + 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 + tapioca de queijo + mamão	Leite com banana + pão de queijo	Suco de uva integral + panqueca de cenoura sem ovo 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 + panqueca de frango sem ovo	Leite com morango + panqueca de banana sem ovo 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 + panqueca de frango sem ovo	Leite com morango + panqueca de banana sem ovo 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 + tapioca de queijo + 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, Carne moída ao molho, 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 + tapioca de queijo + 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: Período Integral. Sem ovo (Omelete e Ovos Mexidos) + Traços OK, panqueca e tapioca sem ovo

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 Nº2321

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

Liliane Correia Costa Sachis
CRN 8 6301
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19746

PARANAGUÁ

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

SEM OVO, TRAÇOS OK

	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 + panqueca de frango sem ovo	Leite com banana + bolo de maçã sem açúcar	Iogurte natural com morango e banana batido + biscoito de polvilho	Suco de uva integral + panqueca sem ovo + 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 sem ovo	Leite com banana + bolo de maçã sem açúcar	Iogurte natural com morango e banana batido + biscoito de polvilho	Suco de pessego integral + panqueca de frango sem ovo	Suco de uva integral + panqueca sem ovo + 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 sem ovo
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: Período Integral. Sem ovo (Omelete e Ovos Mexidos) + Traços OK, panqueca e tapioca sem ovo

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 Coelho
CRN 8 6903
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19740