PARANAGUÁ

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

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	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 fatiado sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Café com Leite sem lactose + bolo de laranja (Bolo padrão sem lactose)	Suco de maracujá + pão fatiado sem lactose com requeijão sem lactose + melancia	Vitamina de banana e morango com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose
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 moída ao molho, Batata refogada + salada de brócolis
Lanche 13:30H/14:00H		Vitamina de banana e morango com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de uva integral, sanduiche de pão fatiado sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Café com Leite sem lactose + bolo de laranja (Bolo padrão sem lactose)	Suco de maracujá + pão fatiado sem lactose com requeijão sem lactose + 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 moída ao molho + abobrinha refogada + melão	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + banana

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	761	Kcal	KCAL	719	Kcal
CHO	121	g	CHO	106	g
PTN	26	g	PTN	25	g
LIP	19	g	LIP	21	g
CALCIO	496	Mg	CALCIO	390	Mg
FERRO	5	Mg	FERRO	7	Mg
VITAMINA A	505	Mcg	VITAMINA A	602	Mcg
VITAMINA C	49	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 lactose com queijo sem lactose + banana	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	Café com leite sem lactose + pão de cenoura (Pão padrão sem lactose) + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia sem lactose	Leite sem lactose com cacau (100%) + biscoito salgado/doce integral sem lactose + mamão
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Macarrão com molho de carne moída, 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 sem lactose + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de cenoura (Pão padrão sem lactose) + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Leite sem lactose com cacau (100%) + biscoito salgado/doce integral sem lactose + mamão	Suco de manga + bauru de forno com pão sem lactose e queijo sem lactose + banana	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com Carne moída + 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 moída ao molho + salada de vagem + laranja

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	760	Kcal	KCAL	731	Kcal
CHO	116	g	CHO	106	g
PTN	27	g	PTN	25	g
LIP	21	g	LIP	22	g
CALCIO	501	Mg	CALCIO	405	Mg
FERRO	6	Mg	FERRO	5	Mg
VITAMINA A	468	Mcg	VITAMINA A	483	Mcg
VITAMINA C	56	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 sem lactose com cacau (100%) + pão de milho (Pão padrão sem lactose) com margarina sem lactose + mamão	Suco de abacaxi natural + pão de milho (Pão padrão sem lactose) com ovo + melão	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	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 sem lactose + pão de queijo vegano	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão de milho (Pão padrão sem lactose) com margarina sem lactose + mamão	Suco de abacaxi natural + pão de milho (Pão padrão sem lactose) 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 moída ao molho + salada de acelga + melancia	

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	737	Kcal	KCAL	716	Kcal
CHO	115	g	CHO	109	g
PTN	24	g	PTN	25	g
LIP	20	g	LIP	20	g
CALCIO	496	Mg	CALCIO	463	Mg
FERRO	5	Mg	FERRO	5	Mg
VITAMINA A	411	Mcg	VITAMINA A	506	Mcg
VITAMINA C	52	Mg	VITAMINA C	41	Mg

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia sem lactose) sem traços de lactose. Utilizar Leite sem lactose sem lactose sem lactose. Laticínios sem lactose. Purê de batatas substituir por batata refogada

CMEI	ALUNO

Patricia 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

Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anastacio Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19730

PARANACIA

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

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	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 leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de pêssego + pão fatiado sem lactose com patê de frango com requeijão sem lactose + manga	Suco de acerola + bolo de fubá (Bolo padrão sem lactose) + melancia	Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de uva integral + pão sem lactose com carne moida, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)
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
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite sem lactose + pão sem lactose fatiado com margarina sem lactose	Suco de acerola + bolo de fubá (Bolo padrão sem lactose) + melancia	Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de pêssego + pão fatiado sem lactose com patê de frango com requeijão sem lactose + manga	Suco de uva integral + pão sem lactose com carne moida, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)
Jantar 15:30H/16:00H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moida 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 moida ao molho + abobrinha refogada + melão

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	758	Kcal	KCAL	665	Kcal
CHO	113	g	CHO	98	g
PTN	26	g	PTN	22	g
LIP	20	g	LIP	20	g
CALCIO	463	Mg	CALCIO	503	Mg
FERRO	5	Mg	FERRO	5	Mg
VITAMINA A	496	Mcg	VITAMINA A	495	Mcg
VITAMINA C	48	Mg	VITAMINA C	56	Mg

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

MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
KCAL	653	Kcal	KCAL	458	Kcal
CHO	112	g	CHO	55	g
PTN	18	g	PTN	17	g
LIP	13	g	LIP	9	g
CALCIO	203	Mg	CALCIO	206	Mg
FERRO	3	Mg	FERRO	3	Mg
VITAMINA A	306	Mcg	VITAMINA A	169	Mcg
VITAMINA C	61	Mg	VITAMINA C	69	Mg

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia sem lactose) sem traços de lactose. Utilizar Leite sem lactose sem lactose sem lactose. Laticínios sem lactose. Purê de batatas substituir por batata refogada

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 Couto Stabile
CRN 8 6993
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19748