

CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES N.S. GUADALUPE – CARDÁPIO NOVEMBRO/2025

	SEGUNDA 3/11/2025	TERÇA 4/11/2025	QUARTA 5/11/2025	QUINTA 6/11/2025	SEXTA 7/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + morango) com aveia + biscoito de polvilho	Leite com banana + bolo de maçã sem açúcar	Suco de morango + torta de frango com legumes	Yogurte natural com morango e banana batido	Suco de uva integral + panqueca de queijo	CHO 665 PTN 102 LIP 27	CHO 99 PTN 20 LIP 9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura e brócolis), couve + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de acelga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	CHO 497 PTN 17 LIP 9	CHO 504 PTN 14 LIP 9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo	Yogurte natural com morango e banana batido	Mingau de aveia com banana	Leite com banana + bolo de maçã sem açúcar	Vitamina de frutas (banana + morango) com aveia + biscoito de polvilho	CALCIO 497 FERRO 5	CALCIO 504 FERRO 6
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, carreteiro (batata, mandiquinha, cenoura, carne) + couve + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + agnito + melão	Macarrão + Carne moída ao molho + legumes refogados (batata, cenoura, ervilha) + rúcula + salada de tomate	Purê de batatas + Frango ao molho + couve refogada + salada de cenoura + manga	Potência com almondegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melancia	VITAMINA A 456 VITAMINA C 52	VITAMINA A 504 VITAMINA C 49
	SEGUNDA 10/11/2025	TERÇA 11/11/2025	QUARTA 12/11/2025	QUINTA 13/11/2025	SEXTA 14/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo + melão	Leite com banana + pão de queijo com polvilho	Mingau de aveia com banana	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + manga	Suco de uva integral + biscoito de polvilho + banana	KCAL 673 CHO 122 PTN 26	KCAL 607 CHO 98 PTN 23
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), + salada de tomate + rúcula + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Frito do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, Frito de carne, salada de beterraba + melão	LIP 20 CALCIO 406	LIP 14 CALCIO 322
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + biscoito de polvilho + banana	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + manga	Suco de morango + torta de frango com legumes	Leite com banana + pão de queijo com polvilho	Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo + maçã	FERRO 5 VITAMINA A 462	CALCIO 7 VITAMINA A 506
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de pepino / tomate + maçã	Purê de batatas + Carne moída ao molho + escarola + salada de cenoura + laranja	Arroz + Frango ao molho com legumes (mandioca + abobrinha) + espinafre + melancia	Potência com almondegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melão	Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura), couve + laranja	Mg 506 VITAMINA C 64	Mg 506 VITAMINA C 59

Observações: Retirar as seguintes preparações: panqueca colorida, pizza de tapioca, tapioca de coco, chá de ervas doce-cítrica. Manter as seguintes preparações: torta de frango com legumes, ovos mexidos, pão de queijo, biscoito de polvilho, panqueca de banana e bolo de banana, se necessário mais vezes na semana.

CMEI

NOSSA SENHORA DO GUADALUPE

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Lígia Maria Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camille Consolino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Ediane Cristina Otoni Balduino
CRN 8º REGIÃO Nº 15648

Tatiane de Almeida
CRN 15648

CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES N.S. GUADALUPE – CARDÁPIO NOVEMBRO/2025

	SEGUNDA 17/11/2025	TERÇA 18/11/2025	QUARTA 19/11/2025	QUINTA 20/11/2025	SEXTA 21/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com banana e aveia + manga picada	Leite com morango + panqueca de banana com aveia	Suco integral de maçã + salada de frutas (banana, morango e maçã)	Suco de uva integral + laranja com legumes	Suco de uva integral + laranja de frango com legumes	KCAL 646 CHO 115 PTN 26 LIP 20	KCAL 648 CHO 102 PTN 22 LIP 17
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecocox) + purê de batata + rúcula + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (batata e cenoura), couve + salada de alicha + melão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, espinafre + legumes refogados (cenoura e vagem) + mamão	FÉRIADO		CALCIO 506 FERRO 6 Mg 564 VITAMINA A 605 VITAMINA C 59	CALCIO 408 FERRO 6 Mg 605 VITAMINA A 75 Mg
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + laranja de frango com legumes	Suco integral de maçã + salada de frutas (banana, morango e maçã)	Leite com morango + panqueca de banana com aveia	Polenta com carne moída ao molho + + salada de acelga + melancia	Leite com banana e aveia + manga picada	VITAMINA C 59 Mg 564 VITAMINA A 605 Mg	VITAMINA C 75 Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de pepino c/ tomate + melão	Macarrão + Frango ao molho + legumes refogados (abobrinha, cenoura e batata) + couve + maçã	Polenta com carne moída ao molho + + salada de acelga + melancia	Vitamina de frutas (abacate + banana) com aveia + biscoito de polvilho	Suco de uva integral + ovos mexidos + bolo de banana sem açúcar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ KCAL 563 CHO 101 PTN 19 LIP 9	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 523 CHO 85 PTN 18 LIP 9
Desjejum 7:30H/8:00H	logurte natural com morango e banana batido	Suco de acerola + laranja de frango com legumes	Leite com banana + pão de queijo com polvilho	Arroz, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicha	Arroz, Feijão carioca + Bateado + farofa de banana da terra + couve + salada de tomate e cebola + laranja	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO DESTILADO, SALADA DE BETERRABA + ESPINAFRE + BANANA	CALCIO 311 FERRO 3 Mg 246 VITAMINA A 207 Mg
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + rúcula + salada de cenoura + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + couve + Abobora refogada + maçã	logurte natural com morango e banana batido	Suco de acerola + laranja de frango com legumes	Suco de uva integral + ovos mexidos + bolo de banana sem açúcar	VITAMINA A 246 Mg 207 Mg	CALCIO 132 FERRO 4 Mg
Lanche 13:30H/14:00H	Vitamina de frutas (abacate + banana) com aveia + biscoito de polvilho	Leite com banana + pão de queijo com polvilho	Purê de batatas + Frango ao molho couve refogada + salada de cenoura + banana	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de tomate + laranja	VITAMINA C 61 Mg	VITAMINA C 85 Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de alicha + maçã	Macarrão com carne moída ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia					

Observações: Retirar as seguintes preparações: panqueca colorida, pizza de tapioca, tapioca de coco, chá de erva doce-cidreira. Manter as seguintes preparações: torta de frango com legumes, ovos mexidos, pão de queijo, biscoito de polvilho, panqueca de banana e bolo de banana, se necessário mais vezes na semana.

CMEI

NOSSA SENHORA DO GUADALUPE

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº 781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº 1102

Leide Cristiane Costa Saldade
CRN 3 693
Cronograma de atendimento

Leide Cristiane Costa Saldade
CRN 3 693
Cronograma de atendimento

ALUNO