

CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO SETEMBRO/2025 – NOSSA SENHORA DE GUADALUPE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	1/9/2025	2/9/2025	3/9/2025	4/9/2025	5/9/2025						
Desjejum 7:30H/8:00H	Creme de banana, abacate e leite	Leite com morango + panqueca de banana com aveia	Suco de uva integral + bolo de banana sem açúcar + melão	logurte natural com morango e banana batido	Suco de uva integral + ovos mexidos + maçã	KCAL	665	Kcal	KCAL	598	Kcal
						CHO	102	g	CHO	99	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, batata salsa e brócolis) + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moida ao molho, polenta + rúcula + salada de tomate + goiaba	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + couve + Abóbora refogada + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre, salada de repolho + laranja	PTN	27	g	PTN	20	g
						LIP	17	g	LIP	14	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral + ovos mexidos + laranja	logurte natural com morango e banana batido	Suco de acerola + torta de frango com legumes	Leite com morango + panqueca de banana com aveia	Creme de banana, abacate e leite	CALCIO	497	Mg	CALCIO	504	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	6	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Macarrão com carne moida + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Purê de batata + Carne moida ao molho + escarola + salada de tomate com cebola + goiaba	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de cenoura + melancia	VITAMINA A	456	Mcg	VITAMINA A	504	Mcg
						VITAMINA C	52	Mg	VITAMINA C	49	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	8/9/2025	9/9/2025	10/9/2025	11/9/2025	12/9/2025						
Desjejum 7:30H/8:00H	Creme de banana, cacau e leite	Leite com banana + pão de queijo com polvilho	Suco de acerola + torta de frango com legumes	Leite com morango + panqueca de banana com aveia	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito de polvilho	KCAL	673	Kcal	KCAL	607	Kcal
						CHO	122	g	CHO	98	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + banana	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + couve + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + rúcula + salada de beterraba + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + escarola + salada de couve-flor + manga	PTN	26	g	PTN	23	g
						LIP	20	g	LIP	14	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito de polvilho	Leite com morango + panqueca de banana com aveia	Suco de uva integral + bolo de banana sem açúcar + banana	Leite com banana + pão de queijo com polvilho	Suco de uva integral + panqueca de banana com aveia	CALCIO	406	Mg	CALCIO	322	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	7	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz com brócolis + Carne moida ao molho + abobrinha refogada + maçã	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + _mamão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de cenoura + laranja	Purê de batatas + Frango ao molho + couve refogada + salada de couve flor + manga	Polenta com almôndegas ao molho + brócolis + salada de beterraba	VITAMINA A	462	Mcg	VITAMINA A	506	Mcg
						VITAMINA C	64	Mg	VITAMINA C	59	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	15/9/2025	16/9/2025	17/9/2025	18/9/2025	19/9/2025						
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + biscoito polvilho + maçã	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	logurte natural com morango e banana batido	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	Suco de maçã integral + salada de frutas (maçã, manga, morango)	KCAL	695	Kcal	KCAL	575	Kcal
						CHO	107	g	CHO	98	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + rúcula + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moida ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	PTN	25	g	PTN	20	g
						LIP	16	g	LIP	11	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	logurte natural com morango e banana batido	Suco de maçã integral + salada de frutas (maçã, manga, morango)	Suco integral de uva + biscoito polvilho + maçã	logurte natural com morango e banana batido	CALCIO	403	Mg	CALCIO	302	Mg
						FERRO	6	Mg	FERRO	6	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	Arroz com cenoura + Carne moida ao molho + abobrinha refogada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + mamão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de cenoura + melão	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + banana	VITAMINA A	403	Mcg	VITAMINA A	501	Mcg
						VITAMINA C	61	Mg	VITAMINA C	59	Mg

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	ALUNO
NOSSA SENHORA DO GUADALUPE	
 Patrícia dos Santos Alves Garcia Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781	 Ligia Marcia Toledo Faria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321
 Camile Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102	 Lidiane Correa Costa Jandilla CRN 8.001 Coordenação Operacional
	 Laize de Souza Machado CRN 15664

CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO SETEMBRO/2025 – NOSSA SENHORA DE GUADALUPE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	22/9/2025	23/9/2025	24/9/2025	25/9/2025	26/9/2025						
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melancia	Leite com banana + pão de queijo com polvilho	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, mamão, laranja)	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito de polvilho	Suco de maracujá + ovo mexido + bolo de banana sem açúcar	KCAL	646	Kcal	KCAL	648	Kcal
						CHO	115	g	CHO	102	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + espinafre + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de tomate + goiaba	PTN	26	g	PTN	22	g
						LIP	20	g	LIP	17	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito de polvilho	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, mamão, laranja)	Leite com banana + pão de queijo com polvilho	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melancia	Suco de maracujá + ovo mexido + bolo de banana sem açúcar	CALCIO	506	Mg	CALCIO	408	Mg
						FERRO	6	Mg	FERRO	6	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + espinafre + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de beterraba + laranja	Purê de batatas + Frango ao molho + couve refogada + salada de pepino com tomate + goiaba	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + manga	VITAMINA A	564	Mcg	VITAMINA A	605	Mcg
						VITAMINA C	59	Mg	VITAMINA C	75	Mg
	SEGUNDA	TERÇA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	29/9/2025	30/9/2025									
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + biscoito polvilho + laranja	Mingau de aveia com banana				KCAL	563	Kcal	KCAL	523	Kcal
						CHO	101	g	CHO	85	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + agnã + salada de alface + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + espinafre + salada de cenoura + maçã				PTN	19	g	PTN	18	g
						LIP	9	g	LIP	11	g
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau de aveia com banana	Suco integral de uva + biscoito polvilho + laranja				CALCIO	311	Mg	CALCIO	132	Mg
						FERRO	3	Mg	FERRO	4	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Sopa de feijão (batata, batata salsa, cenoura e carne) + couve + melão				VITAMINA A	246	Mcg	VITAMINA A	207	Mcg
						VITAMINA C	61	Mg	VITAMINA C	85	Mg

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	ALUNO
NOSSA SENHORA DO GUADALUPE	
 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	 Leila de Castro Almeida CRN 8 6161 Coordenação Operacional
	 Laís de Castro Almeida CRN 15644