


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


	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	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + melão	logurte natural com morango e banana batido	Suco de uva integral + panqueca colorida de couve + recheio carne	KCAL	625	Kcal	KCAL	580	Kcal
						CHO	106	g	CHO	84	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 moída ao molho, polenta + rúcula + salada de tomate + goiaba	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + couve + Abóbora refogada + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	PTN	21	g	PTN	20	g
						LIP	7	g	LIP	8	g
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida de couve + recheio carne	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	265	Mg	CALCIO	123	Mg
						FERRO	3	Mg	FERRO	4	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Purê de batata + Carne moída 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	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		
	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	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 + 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	23	g	PTN	20	g
						LIP	10	g	LIP	13	g
Lanche 13:30H/14:00H	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito de polvilho	Leite com morango + panqueca de banana com aveia	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar + banana	Leite com banana + pão de queijo com polvilho	Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo + maçã	CALCIO	231	Mg	CALCIO	106	Mg
						FERRO	4	Mg	FERRO	3	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com brócolis + Carne moída 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	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		
	15/9/2025	16/9/2025	17/9/2025	18/9/2025	19/9/2025						
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + maçã	Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo + maçã	logurte natural com morango e banana batido	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga, morango)	KCAL	653	Kcal	KCAL	560	Kcal
						CHO	120	g	CHO	102	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoada 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) + batata refogada + rúcula + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	PTN	21	g	PTN	18	g
						LIP	10	g	LIP	9	g
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	Leite com banana + panqueca de maçã cozida	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga, morango)	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho + laranja	logurte natural com morango e banana batido	CALCIO	289	Mg	CALCIO	231	Mg
						FERRO	3	Mg	FERRO	4	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	Arroz com cenoura + Carne moída 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	264	Mcg	VITAMINA A	210	Mcg
						VITAMINA C	99	Mg	VITAMINA C	106	Mg


Observações:


CMEI

ALUNO


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


Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321


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


Laila de Jesus Moura da Silva
CRN 4 6183
(Coordenação Operacional)


Laila de Jesus Moura da Silva
CRN 15644

	SEGUNDA 22/9/2025	TERÇA 23/9/2025	QUARTA 24/9/2025	QUINTA 25/9/2025	SEXTA 26/9/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo	Leite com banana + pão de queijo com polvilho	Suco integral de maçã + salada de frutas (banana, mamão, laranja)	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito de polvilho	Suco de maracujá + crepioca de queijo + bolo de banana sem açúcar	KCAL	590	Kcal	KCAL	651	Kcal
						CHO	88	g	CHO	106	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	20	g	PTN	19	g
						LIP	9	g	LIP	12	g
Lanche 13:30H/14:00H	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito de polvilho	Suco integral de maçã + salada de frutas (banana, mamão, laranja)	Leite com banana + pão de queijo com polvilho	Suco de uva integral + panqueca de queijo	Suco de maracujá + crepioca de queijo + bolo de banana sem açúcar	CALCIO	206	Mg	CALCIO	113	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	4	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	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	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + goiaba	Purê de batatas + Frango ao molho + couve refogada + salada de pepino com tomate + + manga	VITAMINA A	196	Mcg	VITAMINA A	246	Mcg
						VITAMINA C	87	Mg	VITAMINA C	50	Mg
	SEGUNDA 29/9/2025	TERÇA 30/9/2025				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura + recheio carne	Mingau de aveia com banana				KCAL	659	Kcal	KCAL	563	Kcal
						CHO	124	g	CHO	98	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + agrião + salada de alface + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + espinafre + salada de cenoura + maçã				PTN	20	g	PTN	19	g
						LIP	15	g	LIP	12	g
Lanche 13:30H/14:00H	Mingau de aveia com banana	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura + recheio carne				CALCIO	215	Mg	CALCIO	196	Mg
						FERRO	4	Mg	FERRO	3	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Sopa de feijão (batata, batata salsa, cenoura e carne) + couve + melão				VITAMINA A	296	Mcg	VITAMINA A	231	Mcg
						VITAMINA C	63	Mg	VITAMINA C	115	Mg

Observações:

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 REGIAO Nº7371

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

Lailiana Correa Costa Sáfola
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Laís de Souza Machado
Nutricionista
CRN 15644