



## CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2025



	SEGUNDA 31/12/2025	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	Café com leite + biscoito salgado integral + maçã	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Suco de morango + torta frango com legumes + melão	Logure de morango + biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	KCAL 761 CHO 121 PTN 26 LIP 19	KCAL 719 CHO 108 PTN 25 LIP 21
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura e brócolis) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsão) ao molho, salada de alicace + 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	KCAL 496 CHO 5 PTN 9 LIP 19	KCAL 366 CHO 7 PTN 25 LIP 9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	Logure de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de maracujá + bolo de fubá + mamão	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Café com leite + biscoito salgado integral + maçã	KCAL 496 CHO 5 PTN 9 LIP 19	KCAL 366 CHO 7 PTN 25 LIP 9
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, carreteiro (batata, mandioca, cenoura, carne) + couve + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Macarão + Carne moída ao molho + legumes refogados (batata, cenoura, ervilha) + salada de tomate	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de cenoura + manga	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia	VITAMINA A 506 VITAMINA C 49	VITAMINA A 602 VITAMINA C 59
	SEGUNDA 30/11/2025	TERÇA 4/11/2025	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	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requeijão	Café com leite + pão de queijo	Suco de maracujá + bolo de fubá + mamão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga	Chá com leite + biscoito salgado/doce integral + banana	KCAL 760 CHO 116 PTN 27 LIP 21	KCAL 721 CHO 106 PTN 25 LIP 22
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e cenoura) + salada de tomate + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Purê do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, purê de carne + salada de beterraba + melão	KCAL 501 CHO 6 PTN 9 LIP 19	KCAL 406 CHO 5 PTN 22 LIP 9
Lanche 13:30H/14:00H	Chá com leite + biscoito salgado/doce integral + banana	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga	Suco de morango + torta frango com legumes + melão	Café com leite + pão de queijo	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requeijão	VITAMINA A 468 VITAMINA C 56	VITAMINA A 463 VITAMINA C 50
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + nucia + salada de pepino c/ tomate + maçã	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de cenoura + laranja	Arroz + Frango ao molho com legumes (mandioca + abóbora) + melancia	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + melão	Macarão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + laranja	VITAMINA A 468 VITAMINA C 56	VITAMINA A 463 VITAMINA C 50
Observações:							
CMEI							
ALUNO							

Patricen dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Elaine de Souza e Silva

Elaine de Souza e Silva

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 782

Matr. Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

CRN 12044

CRN 12044

