



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



APLV

	SEGUNDA 31/1/2025	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 vegetal + biscoito salgado integral sem leite + maçã	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Suco de morango + tora frango com legumes sem leite + melão	Ingrediente de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicia	KCAL 721 CHO 106 PTN 25 LIP 22	KCAL 719 CHO 106 PTN 25 LIP 21
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, batata, cenoura, milho, cenoura e brócolis + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (cassini) ao molho, salada de alicia + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de alicia + laranja	Arroz, Feijão carioca, Solteira ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	CALCIO 406 FERRO 5 Mg 9	CALCIO 366 FERRO 7 Mg 9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicia	Ingrediente de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de maracujá + bolo sem leite + melão	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + maçã	VITAMINA A 463 VITAMINA C 50 Mg 9	VITAMINA A 602 VITAMINA C 59 Mg 9
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, Canetinho (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	Batata refogada + Frango ao molho + salada de cenoura + manga	Polenta com alho poró ao molho + salada de beterraba + melancia		
	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	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com requeijão vegano	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + bolo sem leite + melão	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + manga	Chá com leite vegetal + biscoito salgado/doce integral sem leite + banana	KCAL 759 CHO 133 PTN 24 LIP 20	KCAL 721 CHO 106 PTN 25 LIP 22
Almoço 10:30H/11:00H	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, batata refogada, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de melão de peixe, salada de alicia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + melão		
Lanche 13:30H/14:00H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado/doce integral sem leite + banana	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + manga	Suco de morango + tora frango com legumes sem leite + melão	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com requeijão vegano	CALCIO 367 FERRO 6 Mg 9	CALCIO 408 FERRO 5 Mg 9
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + noca + salada de pepino c/ tomate + maçã	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de cenoura + laranja	Arroz + Frango ao molho com legumes (mandioca + abóbora) + melancia	Polenta com alho poró ao molho + salada de beterraba + melão	Macarão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + laranja	VITAMINA A 569 VITAMINA C 46	VITAMINA A 463 VITAMINA C 50

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal, creme vegetal substituindo a margarina/manteiga. Laticínios Veganos.

CMEI

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia  
Ligia Maita T. Bello Para Viscite  
Camile Consuelo de Carvalho  
Liliane Gomes Costa Bello  
Liliane Gomes Costa Bello  
Cristiane de Oliveira  
Cristiane de Oliveira

Mai Funcional nº 7803 CEN 8 REGIÃO NT781  
Mai Funcional nº 1146 CEN 8 REGIÃO NT221  
Mai Funcional nº 7804 CEN 8 REGIÃO NT102



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



APLV

	SEGUNDA 17/11/2025	TERÇA 18/11/2025	QUARTA 19/11/2025	QUINTA 20/11/2025	SEXTA 21/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ		TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Leite vegetal com morango + bolo sem leite	Ingrediente de morango vegano + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia sem leite		Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite	KCAL	719	KCAL	655
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de alface + melão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + mamão		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsinha) grelhado, salada de alface + melancia	PTN	25	PTN	22
Lanche 13:30H/14:00H	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite	Ingrediente de morango vegano + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia sem leite	Leite vegetal com morango + bolo sem leite		Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	LIP	21	LIP	20
Jantar 18:30H/19:00H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne liscas, ervilha) + salada de pepino c/ tomate + melão	Macarrão + Frango ao molho + legumes refogados (abobrinha, cenoura e batata) + maçã	Potente com carne moída ao molho + salada de alface + melancia		Arroz com brocolis + carne moída ao molho + abobrinha refogada + mamão	CALCIO	396	CALCIO	503
	SEGUNDA 24/11/2025	TERÇA 26/11/2025	QUARTA 26/11/2025	QUINTA 27/11/2025	SEXTA 28/11/2025	VITAMINA A	602	VITAMINA A	405
						VITAMINA C	59	VITAMINA C	56
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano	Suco de acerola + torta frango com legumes sem leite + melão	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral sem leite	Suco de uva integral + pão sem leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz cozido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de mel de melão, salada de alface	Arroz, Feijão carioca + Beringela + farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão com frango ao molho desfiado + salada de beterraba + banana	KCAL	653	KCAL	505
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral sem leite	Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano	Suco de acerola + torta frango com legumes sem leite + melão	Suco de uva integral + pão sem leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	CHO	105	CHO	95
Jantar 18:30H/19:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + salada de alface + maçã	Macarrão com carne moída ao molho + legumes refogados (brocolis e cenoura) + melancia	Batata refogada + Frango ao molho + salada de cenoura + banana	Potente + Frango ao molho + salada de alface	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne liscas, ervilha) + salada de tomate + laranja	PTN	19	PTN	15
						LIP	13	LIP	10
						CALCIO	216	CALCIO	204
						FERRO	3	FERRO	4
						VITAMINA A	306	VITAMINA A	288
						VITAMINA C	55	VITAMINA C	64
						Mg		Mg	

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal, creme vegetal substituindo a margarina/manteiga. Laticínios Veganos.

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria Tieda Faria Vicente

Camille Consolino de Carvalho

Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781

Mai Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO N°1102

Elaine Cristina Dourado

Lea de Almeida