PARANAGUÁ semed

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO MAIO/2026

Risotolandia

					SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
					1/5/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H					FERIADO	KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
						CHO		g	CHO		g
Almoço 10:30H/11:00H						PTN		g	PTN		g
						LIP		g	LIP		g
Lanche 13:30H/14:00H						CALCIO		Mg	CALCIO		Mg
						FERRO		Mg	FERRO		Mg
Jantar 15:30H/16:00H						VITAMINA A		Mcg	VITAMINA A		Mcg
						VITAMINA C		Mg	VITAMINA C		Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	4/5/2026	5/5/2026	6/5/2026	7/5/2026	8/5/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de milho + manteiga	Iogurte de morango + salada de frutas (kiwi, manga e melão) com aveia	Suco de maracujá + Bauru de forno + mamão	Café com leite + bolo de laranja	Leite com banana + biscoito de polvilho	KCAL	760	Kcal	KCAL	721	Kcal
						CHO	116	g	CHO	106	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura) + salada de repolho com tomate + caqui	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moida, ervilha) + salada de vagem + melão	PTN	27	g	PTN	25	g
						LIP	21	g	LIP	22	g
Lanche 13:30H/14:00H	Leite com banana + biscoito de polvilho	Suco de maracujá + Bauru de forno + mamão	Café com leite + bolo de laranja	Iogurte de morango + salada de frutas (kiwi, manga e melão) com aveia	Chá com leite + pão de milho + manteiga	CALCIO	501	Mg	CALCIO	406	Mg
						FERRO	6	Mg	FERRO	5	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de repolho com tomate	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alface + maçã	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + ponkan	Polenta + Carne moida ao molho + salada de acelga + melão	Arroz + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho (cenoura, batata, milho) + salada de brócolis + caqui	VITAMINA A	468	Mcg	VITAMINA A	463	Mcg
						VITAMINA C	56	Mg	VITAMINA C	50	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	11/5/2026	12/5/2026	13/5/2026	14/5/2026	15/5/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + banana	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melancia	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Café com leite + pão de cenoura + queijo/manteiga	KCAL	737	Kcal	KCAL	716	Kcal
						CHO	115	g	CHO	109	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho + pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + banana	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura), salada de alface + ponkan	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de vagem + melancia	PTN	24	g	PTN	25	g
						LIP	20	g	LIP	20	g
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite + pão de cenoura + queijo/manteiga	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + banana	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melancia	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	CALCIO	496	Mg	CALCIO	463	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	5	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moida, ervilha) + salada de vagem + banana	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + maçã	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de tomate + melão	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + **FEIJÃO CARIOCA** + salada de alface	VITAMINA A	411	Mcg	VITAMINA A	506	Mcg
						VITAMINA C	52	Mg	VITAMINA C	41	Mg

Observações:

CMEI	ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

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

Liliane Correia Costa Bistaffa
CRN 8 6393
Coordenação Operacional

Laís de Lima Machado
Nutricionista
CRN 15644

PARANAGUÁ semed

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO MAIO/2026

Grupo Risotolandia

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	18/5/2026	19/6/2026	20/6/2026	21/6/2026	22/6/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral	Suco de manga + Bolo de fubá + mamão	Suco de pêssego integral + pão com patê de frango com requeijão + maçã	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requeijão	KCAL	738	Kcal	KCAL	655	Kcal
						CHO	113	g	CHO	98	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Ovos Mexidos + abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + ponkan	Arroz, Feijão carioca,Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e abobrinha) + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + caqui	PTN	26	g	PTN	22	g
						LIP	20	g	LIP	20	g
Lanche 13:30H/14:00H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requeijão	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral	Suco de pêssego integral + pão com patê de frango com requeijão + maçã	Suco de manga + Bolo de fubá + mamão	CALCIO	463	Mg	CALCIO	503	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	5	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho (cenoura, batata, milho) + salada de acelga c/ tomate + maçã	Macarrão com carne moída + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Arroz com cenoura + FEIJAO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada	Polenta + Almôndegas ao molho + salada de beterraba + caqui	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	VITAMINA A	496	Mcg	VITAMINA A	495	Mcg
						VITAMINA C	48	Mg	VITAMINA C	56	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	25/5/2026	26/6/2026	27/5/2026	28/5/2026	29/5/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + banana	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + pão de queijo	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	KCAL	699	Kcal	KCAL	513	Kcal
						CHO	124	g	CHO	98	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + caqui	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + melancia	PTN	20	g	PTN	19	g
						LIP	15	g	LIP	12	g
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + banana	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + pão de queijo	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	CALCIO	215	Mg	CALCIO	196	Mg
						FERRO	4	Mg	FERRO	3	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de brócolis + caqui	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + melancia	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + maçã	Sopa de FEIJÃO (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + ponkan	VITAMINA A	286	Mcg	VITAMINA A	231	Mcg
						VITAMINA C	63	Mg	VITAMINA C	115	Mg

Observações:

CMEI	ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

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

Luliane Garcia Costa Botelho
CRN 8 8583
Coordenação Operacional

Laís de Cássia Machado
Nutricionista
CRN 15044