

Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR

AGOSTO

CMEI 1 a 3 anos





CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira 01/08
Desjejum 07:15 às 07:30					Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30					Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão 75g Molho a Bolonhesa 50g Salada / Legumes
Lanche 13:00 às 13:30					Fruta
Janta 15:30 às 16:00					Creme de Milho com Coxa e Sobrecoxa cozida com legumes 100g

* O leite de vaca poderá ser incluído na alimentação escolar de crianças menores de 1 ano **apenas quando já for ofertado em casa e com a devida autorização dos responsáveis, sem adição de açúcar.**



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL							
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
237,17 kcal	41	10	7	49,18	0,77	44,95	2,16

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861





CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 04/08	Terça-Feira 05/08	Quarta-Feira 06/078	Quinta-Feira 07/08	Sexta-feira 08/08
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa de Frango ao Sugo 70g Macarrão Alho e Óleo 75g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne Moída Refogada 50g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Pernil Suíno 50g Polenta Cremosa 100g Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne de Panela com Legumes 80g Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão a Bolonhesa 130g Salada / Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Carne de Panela com Legumes 100g	Canjiquinha com Carne de Porco 140g	Macarrão a Bolonhesa 130g	Sopa de Legumes com Frango 140g	Polenta Cremosa com Coxa de Frango ao Sugo 150g

* O leite de vaca poderá ser incluído na alimentação escolar de crianças menores de 1 ano **apenas quando já for ofertado em casa e com a devida autorização dos responsáveis, sem adição de açúcar.**

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1488,13	247	69	27	367,03	11,87	277,49	11,10

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861





CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 11/08	Terça-Feira 12/08	Quarta-Feira 13/08	Quinta-Feira 14/08	Sexta-feira 15/08
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Peito de Frango 40g Farofa Colorida 60g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Pernil de Porco Assado 50g Salada/Legumes Laranja	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa Assada com Batatas 70g Salada/Legumes Laranja	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne Moída Refogada com Legumes 80g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa de Frango ao Sugo 70g Macarrão Alho e Óleo 75g Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Sopa de Legumes com Frango 120g	Arroz Branco 95g Carne Moída Refogada com Legumes 80g	Sopa de Feijão com Carne e Legumes 120g	Macarrão a Bolonhesa 130g	Polenta Cremosa com Carne moída 150g

* O leite de vaca poderá ser incluído na alimentação escolar de crianças menores de 1 ano **apenas quando já for ofertado em casa e com a devida autorização dos responsáveis, sem adição de açúcar.**



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL							
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861





CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 18/08	Terça-Feira 19/08	Quarta-Feira 20/08	Quinta-Feira 21/08	Sexta-feira 22/08
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Ovo Mexido 50g Salada/Legumes Laranja	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne de panela ao molho 80g Purê de batata 60g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Peito de Frango 40g Farofa Colorida 60g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão a Bolonhesa 130g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne moída com batata 70g Salada/Legumes Laranja
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Carne moída com Legumes 80g	Sopa de Frango com Legumes 140g	Polenta Cremosa com Frango e Legumes 150g	Macarrão com Frango ao sugo 130g	Arroz Branco 95g Carne de panela ao molho 80g

* O leite de vaca poderá ser incluído na alimentação escolar de crianças menores de 1 ano **apenas quando já for ofertado em casa e com a devida autorização dos responsáveis, sem adição de açúcar.**



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1488,13	247	69	27	367,03	11,87	277,49	11,10

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861





CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 25/08	Terça-Feira 26/08	Quarta-Feira 27/08	Quinta-Feira 28/08	Sexta-feira 29/08
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete de Legumes 80g Salada/Legumes Laranja	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão 75g Frango 70g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne de Porco Grelhada 50g Salada/Legumes Laranja	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Filé de Frango ao Sugo 40g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne moída 50g Batata sautê 30g Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Macarrão com Frango 130g	Sopa de Carne, Batata E Macarrão 140g	Sopa de Feijão com Legumes 120g	Arroz Branco 95g Carne moída com Legumes 70g	Macarrão com Almôndegas 130g

* O leite de vaca poderá ser incluído na alimentação escolar de crianças menores de 1 ano **apenas quando já for ofertado em casa e com a devida autorização dos responsáveis, sem adição de açúcar.**



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)

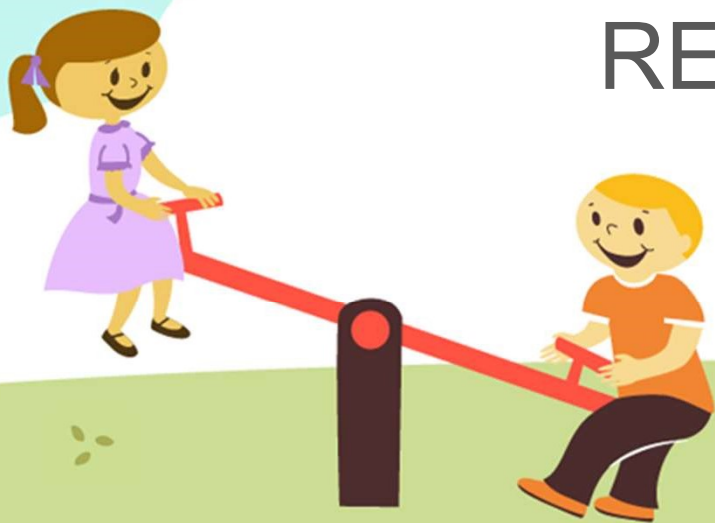
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861





CARDÁPIO ESCOLAR PARA RESTRIÇÕES ALIMENTARES

CMEI 1 A 3 ANOS





CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira 01/08
Desjejum 07:15 às 07:30					Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30					Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão 75g Molho** a Bolonhesa 50g Salada / Legumes
Lanche 13:00 às 13:30					Fruta
Janta 15:30 às 16:00					Creme de Milho com Coxa e Sobrecoxa cozida com legumes 100g

*Utilizar leite de soja | ** Utilizar macarrão sem glúten



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL							
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
472,34 kcal	63	25	13	246,8	2,18	193,8	6,79



Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 04/08	Terça-Feira 05/08	Quarta-Feira 06/078	Quinta-Feira 07/08	Sexta-feira 08/08
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa de Frango ao Sugo 70g Macarrão** Alho e Óleo 75g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne Moída Refogada 50g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Pernil Suíno 50g Polenta Cremosa 100g Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne de Panela com Legumes 80g Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão** a Bolonhesa 130g Salada / Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Sopa de Legumes com Frango 140g	Canjiquinha com Carne de Porco 140g	Macarrão** a Bolonhesa 130g	Arroz Branco 95g Carne de Panela com Legumes 100g	Polenta Cremosa com Coxa de Frango ao Sugo 150g

*Utilizar leite de soja | ** Utilizar macarrão sem glúten



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL							
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)

Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861





CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 11/08	Terça-Feira 12/08	Quarta-Feira 13/08	Quinta-Feira 14/08	Sexta-feira 15/08
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Peito de Frango 40g Farofa Colorida 60g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Pernil de Porco Assado 50g Salada/Legumes Laranja	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa Assada com Batatas 70g Salada/Legumes Laranja	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne Moída Refogada com Legumes 80g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa de Frango ao Sugo 70g Macarrão** Alho e Óleo 75g Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Sopa de Legumes com Frango 120g	Arroz Branco 95g Carne Moída Refogada com Legumes 80g	Sopa de Feijão com Carne e Legumes 120g	Macarrão** a Bolonhesa 130g	Polenta Cremosa com Carne moída 150g

*Utilizar leite de soja | ** Utilizar macarrão sem glúten



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)

Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861





CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 18/08	Terça-Feira 19/08	Quarta-Feira 20/08	Quinta-Feira 21/08	Sexta-feira 22/08
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Ovo*** Mexido 50g Salada/Legumes Laranja	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne de panela ao molho 80g Purê de batata 60g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Peito de Frango 40g Farofa Colorida 60g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão** a Bolonhesa 130g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne moída com batata 70g Salada/Legumes Laranja
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 95g Carne moída com Legumes 80g	Sopa de Frango com Legumes 140g	Polenta Cremosa com Frango e Legumes 150g	Macarrão** com Frango ao sugo 130g	Arroz Branco 95g Carne de panela ao molho 80g

*Utilizar leite de soja | ** Utilizar macarrão sem glúten | ***Substituir Ovo por Frango desfiado



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861





CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 25/08	Terça-Feira 26/08	Quarta-Feira 27/08	Quinta-Feira 28/08	Sexta-feira 29/08
Desjejum 07:15 às 07:30	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g	Leite* com cacau 100% 190ml Pão Francês 50g Manteiga 8g
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete de Legumes 80g Salada/Legumes Laranja	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão** 75g Frango 70g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne de Porco Grelhada 50g Salada/Legumes Laranja	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Filé de Frango ao Sugo 40g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne moída 50g Batata sautê 30g Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Macarrão** com Frango 130g	Sopa de Carne, Batata E Macarrão 140g	Sopa de Feijão com Legumes 120g	Arroz Branco 95g Carne moída com Legumes 70g	Macarrão** com Almôndegas 130g

*Utilizar leite de soja | ** Utilizar macarrão sem glúten | ***Substituir ovo por frango desfiado



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)

Anne
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861

