

Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR OUTUBRO

CMEI 1 A 3 ANOS

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira 01/10	Quinta-Feira 02/10	Sexta-feira 03/10
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
Almoço 10:00 às 10:30			Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g Fruta	Arroz Branco com legumes 100g Feijão Carioca 45g Pernil Suíno 50g Salada Fruta	Arroz Branco 65g Feijão Carioca 45g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 40g Salada
Lanche 13:00 às 13:30			Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00			Macarrão á bolonhesa e Legumes 100g	Pão com carne moída e legumes 60g	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
806,20 kcal	107	38	25	272,3	3,71	475,17	51,84

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 06/10	Terça-Feira 07/10	Quarta-Feira 08/10	Quinta-Feira 09/10	Sexta-feira 10/10
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 65g Feijão Cozido 45g Ovo Mexido 50g Farofa Colorida 15g Salada/Legumes	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g Macarrão a Bolonhesa 130g Salada/Legumes	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g Polenta Cremosa 100g Coxa de Frango Assada e Desfiada 40g Salada/Legumes	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g Carne de Porco desfiada com Batata 50g Salada/Legumes	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g Peito de Frango Desfiado Quirerinha 120g Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Torta de frango com legumes 90g	Quirerinha com Carne de Porco Desfiada 140g	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g Picadinho de carne 50g	Arroz com Frango e Legumes 120g	Pão com carne moída 60g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1000,04	153	38	27	287,86	4,98	321,50	31,07

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 13/10	Terça-Feira 14/10	Quarta-Feira 15/10	Quinta-Feira 16/10	Sexta-feira 17/10
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	RECESSO ESCOLAR	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 com frango e legumes 150g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão à Bolonhesa 160g Salada / Legumes	RECESSO ESCOLAR	Arroz Branco com legumes 100g Feijão Carioca 100g Pernil Suíno 60g Salada Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 70g Salada
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	RECESSO ESCOLAR	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Torta de frango com legumes 90g	Macarrão alho e óleo com carne e legumes 150g	RECESSO ESCOLAR	Pão com carne moída e legumes 120g	Polenta cremosa com frango desfiado e legumes cozidos 180g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
975,13	149	40	24	285,02	5,07	429,39	26,77

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 20/10	Terça-Feira 21/10	Quarta-Feira 22/10	Quinta-Feira 23/10	Sexta-feira 24/10
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 65g Feijão Carioca 45g Macarrão ao sugo com Frango desfiado 120g Fruta	Arroz Branco 65g Feijão Carioca 45g Macarrão à Bolonhesa 130g Salada / Legumes	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g Fruta	Arroz Branco com legumes 100g Feijão Carioca 45g Pernil Suíno 50g Salada Fruta	Arroz Branco 65g Feijão Carioca 45g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 40g Salada
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 65g Omelete com Legumes 60g	Pão com carne moída e legumes 60g	Macarrão alho e óleo com Frango e Legumes 100g	Torta de frango com legumes 90g	Macarrão alho e óleo com pernil e legumes 150g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
923,19	146	36	23	275,29	3,92	440,33	35,10

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861





CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 27/10	Terça-Feira 28/10	Quarta-Feira 29/10	Quinta-Feira 30/10	Sexta-feira 31/10
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 65g Feijão Cozido 45g Omelete com legumes 60g Salada Fruta	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g carne de Panela 80g Macarrão Alho e Óleo 75g Salada/Legumes	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g Purê de batata 60g Frango Desfiado 80g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g Ovo Mexido 50g Salada /Legumes	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g Polenta ao Sugo 100g Coxa de Frango Assada e Desfiada 40g Salada/Legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Macarrão a Bolonhesa 130g	Torta de frango com legumes	Macarrão alho e óleo com Carne desfiada e Legumes 100g	Pão com carne moída e legumes 60g	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Calcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1015,14	162	40	23	281,21	4,66	461,69	41,11

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



Secretaria Municipal de
EDUCAÇÃO E CULTURA



PREFEITURA DE
CAMBARÁ
TRABALHANDO PELO PROGRESSO

CARDÁPIO ESCOLAR PARA RESTRIÇÕES ALIMENTARES

CMEI 1 A 3 ANOS

AC
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861

Os cardápios foram elaborados conforme as recomendações da Resolução no 06, de 08 de maio de 2020, do FNDE/MEC.



CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira 01/10	Quinta-Feira 02/10	Sexta-feira 03/10
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
Almoço 10:00 às 10:30			Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g Fruta	Arroz Branco com legumes 100g Feijão Carioca 45g Pernil Suíno 50g Salada Fruta	Arroz Branco 65g Feijão Carioca 45g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 40g Salada
Lanche 13:00 às 13:30			Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00			Macarrão á bolonhesa e Legumes 100g	Pão com carne moída e legumes 60g	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g

* Utilizar leite sem lactose para os intolerantes à lactose ou de soja para os alérgicos à proteína do leite de vaca. | **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)
806,20 kcal	107	38	25	272,3	3,71	475,17	51,84

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 06/10	Terça-Feira 07/10	Quarta-Feira 08/10	Quinta-Feira 09/10	Sexta-feira 10/10
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 65g Feijão Cozido 45g Ovo*** Mexido 50g Farofa Colorida 15g Salada/Legumes	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g Macarrão** a Bolonesa 130g Salada/Legumes	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g Polenta Cremosa 100g Coxa de Frango Assada e Desfiada 40g Salada/Legumes	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g Carne de Porco desfiada com Batata 50g Salada/Legumes	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g Quirerinha 120g Peito de Frango Desfiado Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Torta de frango com legumes 90g	Quirerinha com Carne de Porco Desfiada 140g	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g Picadinho de carne 50g	Arroz com Frango e Legumes 120g	Pão com carne moída 60g

* Utilizar leite sem lactose para os intolerantes à lactose ou de soja para os alérgicos à proteína do leite de vaca. | **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)
1000,04	153	38	27	287,86	4,98	321,50	31,07

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 13/10	Terça-Feira 14/10	Quarta-Feira 15/10	Quinta-Feira 16/10	Sexta-feira 17/10
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	RECESSO ESCOLAR	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	Sopa de legumes com arroz e frango 120g Fruta	Arroz Branco 65g Feijão Carioca 45g Macarrão** à Bolonhesa 130g Salada / Legumes	RECESSO ESCOLAR	Arroz Branco com legumes 100g Feijão Carioca 45g Pernil Suíno 50g Salada Fruta	Arroz Branco 65g Feijão Carioca 45g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 40g Salada
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	RECESSO ESCOLAR	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Torta de frango com legumes 90g	Macarrão** alho e óleo com carne e legumes 150g	RECESSO ESCOLAR	Pão com carne moída e legumes 60g	Polenta cremosa com molho de coxa e sobrecoxa e legumes cozidos 150g

* Utilizar leite sem lactose para os intolerantes à lactose ou de soja para os alérgicos à proteína do leite de vaca. | **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)
975,13	149	40	24	285,02	5,07	429,39	26,77

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 20/10	Terça-Feira 21/10	Quarta-Feira 22/10	Quinta-Feira 23/10	Sexta-feira 24/10
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	Sopa de legumes com arroz e frango desfiado 120g Fruta	Arroz Branco 65g Feijão Carioca 45g Macarrão** à Bolonesa 130g Salada / Legumes	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g Fruta	Arroz Branco com legumes 100g Feijão Carioca 45g Pernil Suíno 50g Salada Fruta	Arroz Branco 65g Feijão Carioca 45g Coxa e Sobrecoxa assada com Legumes 40g Salada
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Arroz Branco 65g Omelete*** com Legumes 60g	Pão com carne moída e legumes 60g	Macarrão** alho e óleo com Frango e Legumes 100g	Torta de frango com legumes 90g	Macarrão** alho e óleo com pernil e legumes 150g

* Utilizar leite sem lactose para os intolerantes à lactose ou de soja para os alérgicos à proteína do leite de vaca. | **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)
923,19	146	36	23	275,29	3,92	440,33	35,10

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 27/10	Terça-Feira 28/10	Quarta-Feira 29/10	Quinta-Feira 30/10	Sexta-feira 31/10
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 65g Feijão Cozido 45g Omelete*** com legumes 60g Salada	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g carne de Panela 80g Macarrão** Alho e Óleo 75g Salada/Legumes	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g Purê de batata 60g Frango Desfiado 80g Salada/Legumes	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g Ovo*** Mexido 50g Salada /Legumes	Arroz Branco 65g Feijão Cozido 45g Polenta ao Sugo 100g Coxa de Frango Assada e Desfiada 40g Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Macarrão** a Bolonesa 130g	Torta de frango com legumes	Macarrão** alho e óleo com Carne desfiada e Legumes 100g	Pão com carne moída e legumes 60g	Polenta cremosa com molho de Coxa e Sobrecoxa 150g

* Utilizar leite sem lactose para os intolerantes à lactose ou de soja para os alérgicos à proteína do leite de vaca. | **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)
1015,14	162	40	23	281,21	4,66	461,69	41,11

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861