

CARDÁPIO ESCOLAR NOVEMBRO

CMEI 1 a 3 Anos

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

Anne
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 03/11	Terça-Feira 04/11	Quarta-Feira 05/11	Quinta-Feira 06/11	Sexta-feira 07/11
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 e Sobrecoxa Salada/Legumes Fruta	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão 75g Molho a Bolonhesa 50g Salada / Legumes	Arroz com legumes 95g Feijão Carioca 100g Pernil suíno 50g Salada	Sopa de legumes com arroz e frango 140g Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g	Sopa de Macarrão com Carne e Legumes 100g	Caldinho de feijão com macarrão, carne desfiada e legumes 100g	Pão com Frango desfiado e legumes	Arroz Branco 95g Omelete com Legumes 50g



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL							
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1156,19 kcal	185	50	24	277,70	4,83	435,88	42,15





CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 10/11	Terça-Feira 11/11	Quarta-Feira 12/11	Quinta-Feira 13/11	Sexta-feira 14/11
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	Macarrão ao Alho e Óleo com ovos mexidos 130g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão 75g Molho a Bolonhesa 50g Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa com Legumes 70g Salada	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne suína 50g Farofa de Legumes Saladas	Macarrão ao sugo 75g Almôndegas 50g Salada/Legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Macarrão com frango e legumes 100g	Quirerinha com carne suína 140g	Macarrão ao Alho e Óleo com Ovos mexidos 130g	Pão com carne moída e legumes	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 140g



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL							
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1150,36 kcal	187	45	24	290,63	5,47	422,29	32,22





CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 17/11	Terça-Feira 18/11	Quarta-Feira 19/11	Quinta-Feira 20/11	Sexta-feira 21/11
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	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne de panela 50g Salada	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete com Legumes 80g Salada Fruta	Galinhada com legumes 100g Feijão Carioca 95g Salada Fruta	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Janta 15:30 às 16:00	Caldinho de feijão com macarrão, carne desfiada e legumes 100g	Polenta cremosa com frango ao molho 140g Salada	Arroz Branco 95g Carne moída com Legumes 140g	FERIADO	RECESSO ESCOLAR



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL							
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1226,18	619	52,67	22	398,81	11,40	383,41	46,59





CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 24/11	Terça-Feira 25/11	Quarta-Feira 26/11	Quinta-Feira 27/11	Sexta-feira 28/11
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 Isclas de frango grelhado 50g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão ao alho e óleo Carne Suína 50g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne bovina 50g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa 50g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Polenta cremosa 100g Carne Suína 50g Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Omelete de forno com legumes 80g	Quirerinha com carne suína e salada 140g	Torta Frango desfiado e legumes 100g	Sopa de legumes com carne bovina 140g	Macarrão ao Alho e Óleo com Ovos mexidos 130g



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL							
Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1024,39 kcal	156	46	24	276,33	4,40	389,85	36,77



CARDÁPIO ESCOLAR - NOVEMBRO

RESTRIÇÕES ALIMENTARES

CMEI 1 A 3 ANOS

AR
Anne Caroline Romanini
Nutricionista
CRN 8-14861



CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 03/11	Terça-Feira 04/11	Quarta-Feira 05/11	Quinta-Feira 06/11	Sexta-feira 07/11
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 e Sobrecoxa Salada/Legumes Fruta	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão** 75g Molho a Bolonhesa 50g Salada / Legumes	Arroz com legumes 95g Feijão Carioca 100g Pernil suíno 50g Salada	Sopa de legumes com arroz e frango 140g Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 150g	Sopa de Macarrão** com Carne e Legumes 100g	Caldinho de feijão com macarrão**, carne desfiada e legumes 100g	Pão com Frango desfiado e legumes	Arroz Branco 95g Omelete*** com Legumes 50g

* Utilizar leite de soja em caso de APLV ou zero lactose em caso de intolerância à lactose. | **Utilizar macarrão sem glúten |

*** Substituir o ovo por Frango desfiado

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1156,19 kcal	185	50	24	277,70	4,83	435,88	42,15





CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 10/11	Terça-Feira 11/11	Quarta-Feira 12/11	Quinta-Feira 13/11	Sexta-feira 14/11
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	Macarrão** ao Alho e Óleo com ovos mexidos*** 130g Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão** 75g Molho a Bolonhesa 50g Salada / Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa com Legumes 70g Salada	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne suína 50g Farofa de Legumes Saladas	Macarrão** ao sugo 75g Almôndegas 50g Salada/Legumes Fruta
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Macarrão** com frango e legumes 100g	Quirerinha com carne suína 140g	Macarrão** ao Alho e Óleo com Ovos mexidos*** 130g	Pão com carne moída e legumes	Polenta cremosa com molho de carne moída e legumes cozidos 140g

* Utilizar leite de soja em caso de APLV ou zero lactose em caso de intolerância à lactose. | **Utilizar macarrão sem glúten |

*** Substituir o ovo por Frango desfiado

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1150,36 kcal	187	45	24	290,63	5,47	422,29	32,22





CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 17/11	Terça-Feira 18/11	Quarta-Feira 19/11	Quinta-Feira 20/11	Sexta-feira 21/11
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	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Almoço 10:00 às 10:30	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne de panela 50g Salada	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Omelete*** com Legumes 80g Salada Fruta	Galinhada com legumes 100g Feijão Carioca 95g Salada Fruta	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	FERIADO	RECESSO ESCOLAR
Janta 15:30 às 16:00	Caldinho de feijão com macarrão**, carne desfiada e legumes 100g	Polenta cremosa com frango ao molho 140g Salada	Arroz Branco 95g Carne moída com Legumes 140g	FERIADO	RECESSO ESCOLAR

* Utilizar leite de soja em caso de APLV ou zero lactose em caso de intolerância à lactose. | **Utilizar macarrão sem glúten |

*** Substituir o ovo por Frango desfiado

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1226,18	619	52,67	22	398,81	11,40	383,41	46,59





CMEI 1 A 3 ANOS

REFEIÇÕES/ HORÁRIO	Segunda-Feira 24/11	Terça-Feira 25/11	Quarta-Feira 26/11	Quinta-Feira 27/11	Sexta-feira 28/11
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 Isclas de frango grelhado 50g Salada/Legumes	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Macarrão** ao alho e óleo Carne Suína 50g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Carne bovina 50g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Coxa e Sobrecoxa 50g Salada/Legumes Fruta	Arroz Branco 95g Feijão Carioca 100g Polenta cremosa 100g Carne Suína 50g Salada/Legumes
Lanche 13:00 às 13:30	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Janta 15:30 às 16:00	Omelete*** de forno com legumes 80g	Quirerinha com carne suína e salada 140g	Torta Frango desfiado e legumes 100g	Sopa de legumes com carne bovina 140g	Macarrão** ao Alho e Óleo com Ovos mexidos** 130g

* Utilizar leite de soja em caso de APLV ou zero lactose em caso de intolerância à lactose. | **Utilizar macarrão sem glúten |

*** Substituir o ovo por Frango desfiado

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – MÉDIA SEMANAL

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Cálcio (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mcg)	Vit. C (mg)
1024,39 kcal	156	46	24	276,33	4,40	389,85	36,77

