



CARDÁPIO CMEI (C1, C2, C3, P4 e P5) - PARCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	1	2	3	4	5
DESJEJUM / LANCHE DA TRADE	RECESSO	FERIADO	LEITE BATIDO COM FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO
PRINCIPAL	RECESSO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (BATATA DOCE)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA CREPIOCA COM LEGUMES (CENOURA)	ARROZ COLORIDO (MILHO/CENOURA) FEIJÃO CARNE AO MOLHO EM TIRAS PURÊ DE BATATAS
KCAL TOTAL			450	560	482
	8	9	10	11	12
DESJEJUM / LANCHE DA TRADE	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO CREAM CRAKER	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE BATIDO COM FRUTA (BANANA) PÃO COM DOCE	LEITE COM FLOCOS
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS ACEBOLADA LEGUMES REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUMES (CENOURA/BATATA) MAÇÃ	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (CENOURA/REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA EM TIRAS FAROFA COM LEGUMES (CENOURA/REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CENOURA/MILHO) MAÇÃ
KCAL TOTAL	435	428	342	497	457
	15	16	17	18	19
DESJEJUM / LANCHE DA TRADE	FERIADO	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE BATIDO COM FRUTA PIPOCA *	LEITE COM FLOCOS	LEITE COM FLOCOS
PRINCIPAL	FERIADO	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO (BROCOLIS/COUVE-FLOR OU BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO CARNE EM MOÍDA COM LEGUME (BATATA DOCE) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	MACARRÃO COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) CARNE TIRAS REFOGADA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO CARNE EM MOÍDA COM LEGUMES (ABOBRINHA/BATATA) LARANJA
KCAL TOTAL		439	331	350	375



CARDÁPIO CMEI (C1, C2, C3, P4 e P5) - PARCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	22	23	24	25	26
DESJEJUM / LANCHE DA TRADE	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	MINGAU DE CHOCOLATE BANANA	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE LEGUMES (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM LEGUME E CARNE MOÍDA (ABOBRINHA)	ARROZ COLORIDO (CENOURA/VAGEM) FEIJÃO CARNE TIRAS COM LEGUMES (BATATA DOCE) MELANCIA	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUMES REFOGADOS (REPOLHO/CENOURA) SUCO DE POLPA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS AO MOLHO FAROFA COM LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA)
KCAL TOTAL	363	457	491	424	512
	29	30	01/dez	02/dez	03/dez
DESJEJUM / LANCHE DA TRADE	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE COM FLOCOS MAÇÃ	LEITE BATIDO COM FRUTA (MAÇÃ)	LEITE COM FLOCOS FRUTA
PRINCIPAL	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUME REFOGADO LEGUMES (BETERRABA RALADA)	ARROZ COLORIDO (CENOURA/VAGEM/MILHO) FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BATATA) LARANJA	MACARRÃO A BOLONHESA LEGUMES REFOGADOS (BROCOLIS/COUVE-FLOR) GELATINA	ARROZ FEIJÃO CARNE EM TIRAS COM LEGUME (BATATA DOCE) SUCO DE POLPA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA AO MOLHO FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/COUVE-MANTEIGA)
KCAL TOTAL	429	467	439	349	424

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2021

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DA TARDE	2h após almoço
JANTAR	2h após lanche da tarde

	MÉDIA SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1900	380
PROT.	701	140
LÍPIDEOS	39	8
SAT.	15	3
CARB.	323	65
FIBRA	24	5
CÁLCIO	505	101
MAGNÉSIO	258	52
FERRO	12	2
ZINCO	14	3
RETINOL	218	44
VIT. C	71	14
SÓDIO	1592	318
GORD. TRANS	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Miriz A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

PODERÁ PARA O C1 E C2 SE NECESSÁRIO UTILIZAR O CARDÁPIO PROPOSTO PARA O CB (BERÇÁRIO)

* COMO SUJESTÃO CASO A UNIDADE TENHA EM ESTOQUE

OBS: Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macronutrientes prioritários constam na ficha técnica da preparação.

** Cardápio elaborado para o retorno escalonado dos alunos da Rede Municipal de Ensino, levando em consideração as condições administrativas de gêneros alimentícios disponíveis na rede.

