



CARDÁPIO CMEI (C1, C2, C3, P4 E P5) - INTEGRAL

NOVEMBRO / 2022


INTEGRAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/out	1	2	3	4
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	FERIADO	LEITE BISCOITO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (CARNE CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	FERIADO	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAUCUBOS)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	FERIADO	LEITE BISCOITO	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)
JANTAR	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE/TIRAS) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA/ERVILHA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU/FRANGO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	707	722	0	946	638
	7	8	9	10	11
DESJEJUM	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ-BANANA) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO COM QUEIJO
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) LEGUMES (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO C/ CARNE E LEGUMES COM MOLHO (COLORAU/TIRAS/CENOURA) LEGUMES REFOGADO (ACELGA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS OU OMELETE COM LEGUMES (BROCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO-BANANA) FRUTA - PERA	CHÁ CLARO PÃO COM QUEIJO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (BROCOLIS/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	CANJA DE FRANGO (CENOURA/ABOBRINHA) FRUTA - MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	MACARRÃO COM CARNE (COLORAU/TOMATE/TIRAS) LEGUMES REFOGADO (CENOURA/ACELGA)
KCAL TOTAL	817	748	636	715	800



CARDÁPIO CMEI (C1, C2, C3, P4 E P5) - INTEGRAL

NOVEMBRO / 2022

	14	15	16	17	18
DESJEJUM	RECESSO	FERIADO	LEITE BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE BISCOITO
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO CUBOS COM LEGUMES (MANDIOCA)	MACARRÃO C/CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) LEGUME REFOGADO (BATATA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES (COLORAU/ABÓBORA)
LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE
JANTAR	RECESSO	FERIADO	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) SALADA(BETERRABA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/TIRAS)
KCAL TOTAL	0	0	751	736	732
	21	22	23	24	25
DESJEJUM	LEITE BISCOITO	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
PRINCIPAL 	ARROZ FEIJÃO COZIDO DE CARNE COM LEGUME (BATATA DOCE/COLORAU/CUBOS)	ARROZ FEIJÃO PRETO FAROFÁ COM CARNE DE PORCO MOIDA E CEBOLA	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU)	ARROZ NHOQUE A BOLONHESA(COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA
LANCHE DA TARDE	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO PRETO CARNE COM LEGUMES (BATATA/TOMATE/TIRAS)	ARROZ FRANGO REFOGADO LEGUME REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (COLORAU/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA) SALADA (PEPINO) FRUTA - BANANA	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CHUCHU/CENOURA/BATATA DOCE) BOLO DE BANANA COM MAÇÃ
SEMANA CONSCIÊNCIA NEGRA					
KCAL TOTAL	692	617	705	924	1035



CARDÁPIO CMEI (C1, C2, C3, P4 E P5) - INTEGRAL

NOVEMBRO / 2022

INTEGRAL

	28	29	30	01/dez	02/dez
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM QUEIJO FRUTA - BANANA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ERVILHA, CENOURA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA (COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE CARNE (COLORAU/CUBOS) LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDO OU OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLORES/BROCOLIS) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MELANCIA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM QUEIJO	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)
JANTAR	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (BATATA DOCE/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM CARNE E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (CENOURA/BROCOLIS) FAROFÁ DE LEGUMES (COUVE-MANTEIGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU/FRANGO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	790	704	710	970	739

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2022

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
COLAÇÃO	1h após desjejum
ALMOÇO	3h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	2h após almoço
JANTAR	2h após lanche da tarde

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	14.363	756
PROT. (g)	575	30
LIPÍDEOS (g)	356	19
SAT. (g)	118	6
CARB. (g)	2.245	118
FIBRA (g)	162	9
CÁLCIO (mg)	4.720	248
MAGNÉSIO (mg)	2.045	108
FERRO (mg)	85	4
ZINCO (mg)	69	4
RETINOL (mcg)	1.812	95
VIT. C (mg)	894	47
SÓDIO (mg)	16.849	887
GORD. TRANS (g)	0	0

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos
Gerente de Alimentação Escolar

Mirtz A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/1212

Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

** Desenho feito pelos alunos do 5º Ano da E.M. Luiz Marques Castelo

PODERÁ PARA O C1 E C2 SE NECESSÁRIO UTILIZAR O CARDÁPIO PROPOSTO PARA O CB (BERÇÁRIO) - * NÃO UTILIZAR AÇÚCAR, MEL E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PARA C1, C2 E C3**

OBS: A evolução na consistência da alimentação deve ser gradativa entre o raspado - amassado - picado e pedaços inteiros individualmente de acordo com a evolução de cada aluno do CB / C1 e C3.

* As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como COLAÇÃO (entre o Desjejum e o Almoço); As Frutas que sobram também podem ser servidas como Sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Jantar).

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

* Cardápio poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;

* O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;

* As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional.

* Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020.



CARDÁPIO CMEI (C1, C2, C3, P4 E P5) - INTEGRAL

NOVEMBRO / 2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 31/10/2022 A 04/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.013	753
PROT. (g)	114	29
LIPÍDEOS (g)	72	18
SAT. (g)	25	6
CARB. (g)	489	122
FIBRA (g)	39	10
CÁLCIO (mg)	851	213
MAGNÉSIO (mg)	456	114
FERRO (mg)	16	4
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	375	94
VIT. C (mg)	208	52
SÓDIO (mg)	3685	921
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 07/11/2022 A 11/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.716	743
PROT. (g)	157	39
LIPÍDEOS (g)	99	25
SAT. (g)	30	8
CARB. (g)	559	140
FIBRA (g)	47	12
CÁLCIO (mg)	1571	393
MAGNÉSIO (mg)	553	138
FERRO (mg)	20	5
ZINCO (mg)	17	4
RETINOL (mcg)	542	136
VIT. C (mg)	209	52
SÓDIO (mg)	4409	1102
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/11/2022 A 18/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.219	740
PROT. (g)	86	17
LIPÍDEOS (g)	50	10
SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	355	71
FIBRA (g)	20	4
CÁLCIO (mg)	600	120
MAGNÉSIO (mg)	284	57
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	224	45
VIT. C (mg)	77	15
SÓDIO (mg)	2442	488
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 21/11/2022 A 25/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.687	937
PROT. (g)	191	38
LIPÍDEOS (g)	116	23
SAT. (g)	40	8
CARB. (g)	725	145
FIBRA (g)	49	10
CÁLCIO (mg)	1268	254
MAGNÉSIO (mg)	646	129
FERRO (mg)	30	6
ZINCO (mg)	23	5
RETINOL (mcg)	528	106
VIT. C (mg)	292	58
SÓDIO (mg)	5670	1134
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/11/2022 A 02/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.150	630
PROT. (g)	122	30
LIPÍDEOS (g)	77	19
SAT. (g)	26	6
CARB. (g)	505	126
FIBRA (g)	40	10
CÁLCIO (mg)	1364	341
MAGNÉSIO (mg)	485	121
FERRO (mg)	15	4
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	474	118
VIT. C (mg)	353	88
SÓDIO (mg)	3542	885
GORD. TRANS (g)	0	0