



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

CARDÁPIO PROPOSTO

NOVEMBRO / 2022

INTEGRAL


	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	31/out	1	2	3	4
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE COM POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA+MAMÃO) FRUTA - MELÃO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM QUEIJO FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	FERIADO	MACARRÃO COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU/ACÉM) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) FAROFA DE LEGUMES (COUVE- MANTEIGA) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM POLPA BISCOITO	FERIADO	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO+BANANA) PÃO COM QUEIJO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU)	FERIADO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ERVILHA, CENOURA) LEGUMES REFOGADO (ABÓBORA CABOTIÁ)	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO E TORRADA
KCAL TOTAL	784	728	0	672	746
	7	8	9	10	11
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MELÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO + MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA/CUBOS) FAROFA COM OVOS E LEGUMES (CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE CUBOS COM LEGUMES (MANDIOCA/CUBOS) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM POLPA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (CENOURA/BROCOLIS/COLORAU/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (BATATA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS COM LEGUME REFOGADO (COUVE- MANTEIGA/CENOURA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA AO MOLHO (COLORAU/ACÉM) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BETERRABA)	MACARRÃO A BOLONHESA SALADA CRUA (ALFACE)
KCAL TOTAL	887	783	900	780	904



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

NOVEMBRO / 2022

INTEGRAL

	14	15	16	17	18
DESJEJUM / COLAÇÃO	RECESSO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM QUEIJO
ALMOÇO	RECESSO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADA (CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA (ACELGA/TOMATE)	ARROZ NHOQUE COM CARNE AO MOLHO (COLORAU/CARNE TIRAS) SALADA CRUA (REPOLHO COM CENOURA RALADA) SALADA DE FRUTA (BANANA/LARANJA/MAÇÃ)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE / TOMATE) SALADA CRUA (PEPINO)
LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ + MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM QUEIJO	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)
JANTAR	RECESSO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (CENOURA/CUBOS) LEGUME REFOGADO OU ASSADO (BATATA DOCE)	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO TOMATE E LEGUME (CENOURA/ACELGA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA/VAGEM)
KCAL TOTAL	0	0	787	793	778
	21	22	23	24	25
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE COM PLPA BISCOITO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO
ALMOÇO SEMANA CONCIÊNCIA NEGRA 	ARROZ NHOQUE COM MOLHO DE CARNE (EXTRATO/CUBOS) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (CENOURA) LEGUME REFOGADO (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (ABOBRINHA, CENOURA/COLORAU/FRANGO) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS E LEGUMES REFOGADOS (CENOURA / COUVE-MANTEIGA / ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PENELA (CUBOS) LEGUME ASSADO OU REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE COM POLPA BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) PÃO COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA + MAÇÃ) BISCOITO
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ERVILHA/ESCAROLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUMES (ABO. CABOTIÁ) LEGUME REFOGADO (BROCOLIS) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (BATATA/TOMATE/CUBOS) SALADA COZIDA (ABOBRINHA) FRUTA - MELÃO	MACARRÃO À BOLONHESA (MOLHO DE TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR)	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES (CHUCHU/CENOURA/BATATA DOCE) BOLO DE FRUTAS
KCAL TOTAL	765	832	852	808	895



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

NOVEMBRO / 2022

	28	29	30	01/dez	02/dez
DESJEJUM / COLAÇÃO	CHÁ CLARO BISCOITO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) FRUTA - MAÇÃ	LEITE COM POLPA BISCOITO DE POLVILHO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) BISCOITO FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM QUEIJO 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 (EXTRATO/CARNE CUBOS) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM LEGUME (COLORAU/BATATA/CENOURA) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUMES (CENOURA) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLORES/BROCOLIS) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)
LANCHE DA TARDE	LEITE COM POLPA BISCOITO DE POLVILHO	CHÁ CLARO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MELÃO	SALADA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ/LARANJA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO COM QUEIJO
JANTAR	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUMES (BATATA DOCE/CUBOS) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ NHOQUE COM FRANGO E LEGUMES (CENOURA / ABOBRINHA/COLORAU) SALADA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (ERVILHA, CENOURA) FAROFÁ DE LEGUMES (COUVE-MANTEIGA)	ARROZ POLENTA COM MOLHO DE FRANGO (EXTRATO/FRANGO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	707	724	0	795	883

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

Fábio Alfredo Gonçalves de Campos  
Gerente de Alimentação Escolar

Mirtz A. Nakamura Kuwahara  
Nutricionista CRN-8/1232

Beatriz Lourenço Nunes  
Nutricionista CRN8/231

Renata Perucelo Romero  
Nutricionista CRN8/2451

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2022		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	15.711	786
PROT. (g)	635	32
LIPÍDEOS (g)	401	20
SAT. (g)	146	7
CARB. (g)	2.443	122
FIBRA (g)	197	10
CÁLCIO (mg)	5.747	287
MAGNÉSIO (mg)	2.421	121
FERRO (mg)	91	5
ZINCO (mg)	74	4
RETINOL (mcg)	2.227	111
VIT. C (mg)	1.384	69
SÓDIO (mg)	18.469	923
GORD. TRANS (g)	0	0

**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)	3.725	745
PROT. (g)	150	30
LIPÍDEOS (g)	98	20
SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	571	114
FIBRA (g)	45	9
CÁLCIO (mg)	1419	284
MAGNÉSIO (mg)	581	116
FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	551	110
VIT. C (mg)	231	46
SÓDIO (mg)	4224	845
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 07/11/2022 A 11/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.354	839
PROT. (g)	134	34
LIPÍDEOS (g)	81	20
SAT. (g)	30	8
CARB. (g)	528	132
FIBRA (g)	37	9
CÁLCIO (mg)	1127	282
MAGNÉSIO (mg)	475	119
FERRO (mg)	22	6
ZINCO (mg)	17	4
RETINOL (mcg)	459	115
VIT. C (mg)	238	59
SÓDIO (mg)	3752	938
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/11/2022 A 18/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.773	755
PROT. (g)	153	31
LIPÍDEOS (g)	96	19
SAT. (g)	36	7
CARB. (g)	587	117
FIBRA (g)	50	10
CÁLCIO (mg)	1489	298
MAGNÉSIO (mg)	598	120
FERRO (mg)	21	4
ZINCO (mg)	18	4
RETINOL (mcg)	540	108
VIT. C (mg)	329	66
SÓDIO (mg)	4615	923
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 21/11/2022 A 25/11/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.033	807
PROT. (g)	161	32
LIPÍDEOS (g)	105	21
SAT. (g)	38	8
CARB. (g)	630	126
FIBRA (g)	55	11
CÁLCIO (mg)	1484	297
MAGNÉSIO (mg)	662	132
FERRO (mg)	23	5
ZINCO (mg)	19	4
RETINOL (mcg)	569	114
VIT. C (mg)	515	103
SÓDIO (mg)	4803	961
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 28/11/2022 A 02/12/2022		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.229	807
PROT. (g)	130	32
LIPÍDEOS (g)	82	20
SAT. (g)	26	7
CARB. (g)	505	126
FIBRA (g)	41	10
CÁLCIO (mg)	1116	279
MAGNÉSIO (mg)	491	123
FERRO (mg)	18	5
ZINCO (mg)	14	4
RETINOL (mcg)	403	101
VIT. C (mg)	178	45
SÓDIO (mg)	4077	1019
GORD. TRANS (g)	0	0