



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 D'ATARDE	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; excepcionais 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
LÍPIDEOS (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
LÍPIDEOS (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
LÍPIDEOS (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