NOVEMBRO 2026

PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO (C1, C2, C3, P4 e P5)

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 02/11/2026	DATA: 03/11/2026	DATA: 04/11/2026	DATA: 05/11/2026	DATA: 06/11/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	FERIADO	LEITE BATIDO COM POLPA E BANANA CONGELADA (BANANA/POLPA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	MINGAU BRANCO (ADOÇADO COM MAÇÃ)COM FRUTAS E FLOCOS SEM AÇÚCAR (MAÇÃ/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO POLVILHO + FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
ALMOÇO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELAS COM BATATAS (TIRAS/BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGÚ DE CARNE (TOMATE/COLORAU/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO AO MOLHO DE LARANJA (FRANGO/LARANJA) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA - REPOLHO	ARROZ FEIJÃO TIRAS DE FRANGO COLORIDA (TOMATE/CENOURA/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
LANCHE DA TARDE	FERIADO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO POLVILHO + FRUTA - PERA	LEITE BATIDO COM POLPA E BANANA CONGELADA (BANANA/POLPA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	MINGAU BRANCO (ADOÇADO COM MAÇÃ)COM FRUTAS E FLOCOS SEM AÇÚCAR (MAÇÃ/MAMÃO)
JANTAR	FERIADO	ARROZ DE FORNO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (FRANGO/CENOURA/ESPINAFRE) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ COM LEGUMES (VAGEM/CENOURA) CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE) LEGUME REFOGADO OU PURÊ (ABÓBORA CABOTIÁ) FRUTA - MAMÃO	MACARRÃO COM CARNE E MILHO (TIRAS/MILHO) SALADA COZIDA (CENOURA/ESCAROLA) SUCO DE POLPA FRUTA - LARANJA	ARROZ ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE (BATATA/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)
KCAL TOTAL		704	869	859	932

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 09/11/2026	DATA: 10/11/2026	DATA: 11/11/2026	DATA: 12/11/2026	DATA: 13/11/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTA COM FLOCOS SEM AÇÚCAR (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDOS
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS/TOMATE) PURÊ DE BATATAS OU BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO COM CEBOLA (FRANGO/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUMES (TIRAS/CENOURA) LEGUMES REFOGADOS (ESPINAFRE)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/ ESCAROLA) LEGUME ASSADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	ARROZ FEIJÃO POLENTA RECHEADA COM CARNE (MOÍDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADOS (ESPINAFRE) SALADA CRUA (PEPINO)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTA COM FLOCOS SEM AÇÚCAR (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS) FAROFA DE LEGUMES (CENOURA)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA (TOMATE/COLORAU/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO (FRANGO/TOMATE/COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ CARRETEIRO (TIRAS/ARROZ/CENOURA/TOMATE/ VAGEM) FEIJÃO SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/CEBOLA/ABOBRINHA/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - MAMÃO
KCAL TOTAL	905	698	661	844	821

NOVEMBRO 2026

PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO (C1, C2, C3, P4 e P5)

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 16/11/2026	DATA: 17/11/2026	DATA: 18/11/2026	DATA: 19/11/2026	DATA: 20/11/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO DE POLVILHO + FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO GELADO BOLO DE MAÇÃ E BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - BANANA	
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATAS OU REFOGADO COM BATATAS (FILÉ/BATATAS/TOMATE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE TIRAS COM LEGUMES EM TIRAS (CENOURA/BATATA DOCE) FAROFA CROCANTE (CEBOLA/F. MILHO) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM LEGUMES (OVOS/CENOURA/ESPINAFRE/F.MILHO) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE CARNE DE PORCO (MOÍDA SUÍNA/ CEBOLA/CHEIRO VERDE/F. MANDIOCA) OPCIONAL COLOCAR A BANANA NA FAROFA OU SERVIR DE SOBREMESA SALADA CRUA (ALFACE)	
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO DE POLVILHO + FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO COM MAÇÃ	CHÁ CLARO GELADO BOLO DE MAÇÃ E BANANA	
JANTAR	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/CEBOLA/TOMATE) SALADA COZIDA (BETERRABA)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CARNE MOÍDA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ HAMBURGER (MOÍDA) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO ALHO E ÓLEO OU MACARRÃO AO SUGO CARNE COM LEGUMES (TIRAS/CENOURA) LEGUMES REFOGADOS (BROCOLIS/COUVE-FLOR) FRUTA - MAÇÃ	
KCAL TOTAL	805	891	717	710	

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 23/11/2026	DATA: 24/11/2026	DATA: 25/11/2026	DATA: 26/11/2026	DATA: 27/11/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE CREMOSO + BISCOITO FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO OVOS COM TOMATE (OVOS/TOMATE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) BATATA RÚSTICA (BATATA DOCE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM TIRAS REFOGADO (FRANGO/CEBOLA) CREME DE MILHO (MILHO) LEGUMES RALADOS REFOGADOS (CENOURA/ABOBRINHA)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS/COLORAU) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR/BROCOLIS) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MOLHO (FRANGO/COLORAU) FAROFA DE BISCOITO ÁGUA E SAL (TOMATE/CENOURA/CEBOLA) SALADA CRUA (ALFACE)
LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE CREMOSO + BISCOITO FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
JANTAR	MACARRÃO COM CARNE E MILHO (COLORAU/MOÍDA/MILHO) LEGUME REFOGADO (BERINJELA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FRANGO DESFIADO COM CREME DE MANDIOCA SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO CREMOSO DE FORNO COM CARNE E LEGUME (MOÍDA/CEBOLA/BROCOLIS/ABOBRINHA/COLORAU/REQUEIJÃO) LEGUME REFOGADO (ESPINAFRE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ POLENTA A BOLONHESA (MOÍDA/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (COLORAU/CARNE MOÍDA/FEIJÃO) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	804	920	1029	726	807

NOVEMBRO 2026

PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO (C1, C2, C3, P4 e P5)

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 30/11/2026	DATA: 01/12/2026	DATA: 02/12/2026	DATA: 03/12/2026	DATA: 04/12/2026
DESJEJUM / COLAÇÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	CHÁ CLARO BISCOITO + FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO - FRUTA - MAMÃO PICADOS	MILKSHAKE (BANANA CONGELADA/POLPA) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO (FRANGO/COLORAU) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA COM LEGUME (TIRAS/BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS OU OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - PERA	ARROZ COM LEGUME (CENOURA) FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/TOMATE/CEBOLA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS/TOMATE/COLORAU) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA)
LANCHE DA TARDE	CHÁ CLARO BISCOITO + FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	FLOCOS SEM AÇÚCAR COM LEITE FRUTA - MAÇÃ	MILKSHAKE (BANANA CONGELADA/POLPA) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO - FRUTA - MAMÃO PICADOS
JANTAR	ARROZ CARNE MOÍDA COM LEGUMES EM CUBINHOS (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO COM FRANGO E MOLHO BRANCO (MOLHO BRANCO/FRANGO/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/TOMATE) CREME DE ERVILHA (ERVILHA) LEGUME REFEOGADO (REPOLHO)	BURACO QUENTE (TOMATE/CENOURA/REQUEIJÃO/MOÍDA) SUCO DE POLPA + SUCO DE MAÇÃ FRUTA - BANANA MACARRÃO COM CARNE	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (BROCOLIS) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	757	768	827	957	791

** PARA AS UNIDADES COM TURMAS PARCIAIS PODE SER REALIZADO A TROCA DA REFEIÇÃO PRINCIPAL DA MANHÃ PELA TARDE.

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

Josué Marques Ferreira
Gerente de Alimentação Escolar

Beatriz Lourenço Nunes
Nutricionista CRN8/231

Mirtz A. Nakamura Kuwahara
Nutricionista CRN-8/1212

Nathalia Assis Augusto
Nutricionista – CRN/8 10397

Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

OBSERVAÇÕES:

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**

* As FRUTAS do Desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço); As frutas que sobrarem também podem ser servidas como sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Jantar);
* Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
* 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 recebeimento 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 (Resoluçcao CD/FNDE nº6, de 08 de maio de 2020 e nº20, de 02 de dezembro de 2020.
* A temperatura das bebidas deverá acompanhar a temperatura do dia, ou seja, morna nos dias frios e frias nos dias quentes.

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2026		
	OTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	15.460	814
PROT. (g)	595	31
LIPÍDEOS (g)	477	25
SAT. (g)	110	6
CARB. (g)	2.221	117
FIBRA (g)	179	9
CÁLCIO (mg)	6.747	355
MAGNÉSIO (mg)	2.340	123
FERRO (mg)	82	4
ZINCO (mg)	67	4
RETINOL (mcg)	3.084	162
VIT. C (mg)	1.554	82
SÓDIO (mg)	15.440	813
GORD. TRANS (g)	0	0

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 ao C3.



NOVEMBRO 2026

PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO CEI INTEGRAL FILANTRÓPICO - EXECUTADO (C1, C2, C3, P4 e P5)

FAIXA ETÁRIA - 1 A 6 ANOS

SEMANA DE 03/11/2026 A 06/11/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.363	673
PROT. (g)	127	25
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	
LIPÍDEOS (g)	98	20
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	
SAT. (g)	22	4
CARB. (g)	498	100
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	
FIBRA (g)	41	8
CÁLCIO (mg)	1409	282
MAGNÉSIO (mg)	496	99
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	623	125
VIT. C (mg)	436	87
SÓDIO (mg)	3134	627
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 09/11/2026 A 13/11/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.929	786
PROT. (g)	169	34
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	
LIPÍDEOS (g)	117	23
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	
SAT. (g)	28	6
CARB. (g)	549	110
CARB. (%) - 55% A 65% VET	56	
FIBRA (g)	44	9
CÁLCIO (mg)	1573	315
MAGNÉSIO (mg)	634	127
FERRO (mg)	27	5
ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	731	146
VIT. C (mg)	270	54
SÓDIO (mg)	4410	882
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/11/2026 A 19/11/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	3.123	781
PROT. (g)	105	26
PROT. (%) - 10% A 15% VET	13	
LIPÍDEOS (g)	88	22
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	
SAT. (g)	21	5
CARB. (g)	491	123
CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	
FIBRA (g)	39	10
CÁLCIO (mg)	1121	280
MAGNÉSIO (mg)	454	114
FERRO (mg)	15	4
ZINCO (mg)	12	3
RETINOL (mcg)	540	135
VIT. C (mg)	329	82
SÓDIO (mg)	2819	705
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 23/11/2026 A 27/11/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.286	857
PROT. (g)	158	32
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	
LIPÍDEOS (g)	151	30
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	32	
SAT. (g)	34	7
CARB. (g)	582	116
CARB. (%) - 55% A 65% VET	54	
FIBRA (g)	46	9
CÁLCIO (mg)	2369	474
MAGNÉSIO (mg)	644	129
FERRO (mg)	19	4
ZINCO (mg)	17	3
RETINOL (mcg)	1082	216
VIT. C (mg)	410	82
SÓDIO (mg)	4195	839
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/11/2026 A 04/12/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	4.101	820
PROT. (g)	163	33
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LIPÍDEOS (g)	123	25
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	
SAT. (g)	29	6
CARB. (g)	597	119
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	
FIBRA (g)	49	10
CÁLCIO (mg)	1567	313
MAGNÉSIO (mg)	584	117
FERRO (mg)	27	5
ZINCO (mg)	20	4
RETINOL (mcg)	676	135
VIT. C (mg)	540	108
SÓDIO (mg)	4226	845
GORD. TRANS (g)	0	0

CARDÁPIO DIETA ESPECIAL - CMEI - NOVEMBRO 2026

ALERGIA AO LEITE DE VACA

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	CHÁ OU SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA
VITAMINA DE FRUTA	SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
LEITE COM POLPA	SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO SEM LEITE (PICCININI/LIANE/NINFA)
PÃO COM LEITE	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS MEXIDOS
PÃO COM QUEIJO	PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS MEXIDOS
PÃO COM REQUEIJÃO	PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS MEXIDOS
FLOCOS COM LEITE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS) COM FRUTAS OU FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
FRITADA AMERICANA	OVOS, EXTRATO, TOMATE, CEBOLA E PRESUNTO
ESTROGONOFE DE FRANGO	FRANGO REFOGADO
MACARRÃO COM FRANGO E MOLHO BRANCO	MACARRÃO COM FRANGO
MACARRÃO CREMOSO DE FORNO COM CARNE E LEGUME	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, BRÓCOLIS, ABOBRINHA, CEBOLA E COLORAU
ESCONDIDINHO DE BATATA DE CARNE	ESCONDIDINHO DE BATATA (SEM LEITE) E CARNE
PURÊ DE BATATA	PURÊ DE BATATA SEM LEITE OU BATATA RÚSTICA
CREME DE MILHO	CREME DE MILHO SEM LEITE OU MILHO REFOGADO
ESCONDIDINHO DE BATATA DE CARNE	ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE SEM LEITE
BURACO QUENTE	PÃO SEM LEITE (ROMA) COM CARNE MOÍDA, CENOURA E TOMATE
MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS	MINGAU BRANCO COM ÁGUA COM FRUTAS E FLOCOS DE MILHO SEM LEITE (ALCAFOODS)
BOLO DE MAÇÃ E BANANA	BOLO SEM LEITE

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU CHÁ OU SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA
VITAMINA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTA C/ LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
LEITE COM POLPA	LEITE SEM LACTOSE (CCGL) COM POLPA OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO SEM LEITE (PICCININI/LIANE/NINFA)
PÃO COM LEITE	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS MEXIDOS
PÃO COM QUEIJO	PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS MEXIDOS
PÃO COM REQUEIJÃO	PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS MEXIDOS
FLOCOS COM LEITE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS) COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL)
FRITADA AMERICANA	OVOS, EXTRATO, TOMATE, CEBOLA E PRESUNTO
ESTROGONOFE DE FRANGO	ESTROGONOFE DE FRANGO COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU FRANGO REFOGADO
MACARRÃO COM FRANGO E MOLHO BRANCO	MACARRÃO COM FRANGO COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU MACARRÃO COM FRANGO
MACARRÃO CREMOSO DE FORNO COM CARNE E LEGUME	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, BRÓCOLIS, ABOBRINHA, CEBOLA E COLORAU
ESCONDIDINHO DE BATATA DE CARNE	ESCONDIDINHO DE BATATA (SEM LEITE) E CARNE
PURÊ DE BATATA	PURÊ DE BATATA SEM LEITE OU BATATA RÚSTICA
CREME DE MILHO	CREME DE MILHO COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU MILHO REFOGADO
ESCONDIDINHO DE BATATA DE CARNE	ESCONDIDINHO DE BATATA COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL) COM CARNE OU ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE SEM LEITE
BURACO QUENTE	PÃO SEM LEITE (ROMA) COM CARNE MOÍDA, CENOURA E TOMATE
MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS	MINGAU BRANCO COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL) COM FRUTAS E FLOCOS DE MILHO SEM LEITE (ALCAFOODS)
BOLO DE MAÇÃ E BANANA	BOLO SEM LEITE OU BOLO DE MAÇÃ E BANANA COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL)

ALERGIA OVO	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	**PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL**
BISCOITO DE POLVILHO	**BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI/ RENATA/ LIANE /NINFA)**
PÃO COM OVO	**PÃO SEM OVO (ROMA)**
PÃO COM OVO	**PÃO SEM OVO (ROMA) COM MANTEIGA OU REQUEIJÃO OU QUEIJO**
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	**CARNE BOVINA OU FRANGO OU SUÍNA**
VIRADO DE OVOS COM LEGUMES	**VIRADO DE CARNE (BOVINA OU FRANGO OU SUÍNA) COM LEGUMES**
MACARRÃO	**MACARRÃO SEM OVO (URBANO)**
SALADA DE MACARRÃO	**MACARRÃO SEM OVO (URBANO) COM CENOURA, MILHO E ERVILHA**
MACARRÃO CREMOSO DE FORNO COM CARNE E LEGUME	**MACARRÃO SEM OVO (URBANO) COM CARNE MOÍDA, BRÓCOLIS, ABOBRINHA, REQUIEJÃO, CEBOLA E COLORAU**
NHOQUE COM CARNE	**MACARRÃO SEM OVO (URBANO) COM CARNE**
BOLO DE MAÇÃ E BANANA	**BOLO SEM OVO**

DIABETES	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	**PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL**
PÃO	**PÃO INTEGRAL (ROMA)**
ARROZ	**ARROZ INTEGRAL (SOLITO)**
MACARRÃO	**MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANE/LIANE)**
*** O CONSUMO DE ALIMENTOS FONTE DE CARBOIDRATO (PÃO, BISCOITO, ARROZ, MACARRÃO, NHOQUE, PURÊ, TORTA, FAROFA, POLENTA, BOLO SEM AÇÚCAR, BATATA, BATATA DOCE E/OU MANDIOCA, DEVE SER MODERADO**	