NOVEMBRO 2026

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

CARDÁPIO CMEI INTEGRAL - 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 CMEI INTEGRAL - 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 (MOÍDA/MANDIOCA/TOMATE) 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 CMEI INTEGRAL - 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,

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE NOVEMBRO 2026		
	QTD 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 CMEI INTEGRAL - 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**	