**SECRETARIA DA EDUCAÇÃO - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**
**Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE**

**CARDÁPIO – CMEI – INTEGRAL**

**FAIXA ETÁRIA: 6 MESES A 3 ANOS**

**CARDÁPIO CMEIS – NOVEMBRO – 2026**

| | | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Refeições** | **Horário** | **02/nov** | **03/nov** | **04/nov** | **05/nov** | **06/nov** |
| **Café da manhã** | **8h** | **FERIADO** | Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata ou geleia caseira sem açúcar | Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata ou geleia caseira sem açúcar | Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata ou geleia caseira sem açúcar | Leite e torta salgada de legumes |
| **Almoço** | **10h30** | **FERIADO** | Arroz, feijão, frango assado. Salada de alface e tomate. Banana prata | Sopa de feijão com legumes (macarrão, cenoura, batata e posta bovina). | Arroz, feijão, macarrão ao alho e óleo, carne moída refogada. Salada de cenoura e tomate. Mamão e suco de uva | Arroz, feijão, fricassê de frango com creme milho. Salada de repolho. Laranja |
| **Lanche da tarde** | **14h** | **FERIADO** | Banana prata e leite ou vitamina de banana com aveia | Pera e ovo cozido | Suco de uva, mamão e batata doce cozida | Laranja e torta salgada de legumes |
| **Jantar** | **16h30** | **FERIADO** | Arroz, feijão, frango assado. Salada de alface e tomate. | Sopa de feijão com legumes (macarrão, cenoura, batata e posta bovina). | Arroz, feijão, macarrão ao alho e óleo, carne moída refogada. Salada de cenoura e tomate. | Arroz, feijão, fricassê de frango com creme milho. Salada de repolho. |
| **Composição nutricional (média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g) 55% a 65% do VET** | **PTN (g) 10% a 15% do VET** | **LIP (g) 15% a 30% do VET** | **Vit. A Vit. C Ca Fe** |
| | | **776,26** | **CHO: 117g – 60%** | **PTN: 30g – 15%** | **LIP: 22g – 26%** | **331,99 mcg 61,62 mg 264,78 mg 5,32 mg** |
| ***Cardápio pode sofrer alterações** | | ****As preparações devem apresentar consistência adequada à faixa etária, sendo bem cozidas, macias e amassadas quando necessário. Para crianças até 1 ano de idade, as refeições devem ser oferecidas sem adição de sal.** | | | **Nutricionistas:** Elly<br>Ana Pootz Borilli CRN8-5643 Juliana<br>Cristina Veit CRN8 – 5487 | |

*** Os parênteses ( ) descrevem os principais ingredientes da preparação. ** Cardápio elaborado em conformidade com a legislação vigente do PNAE. *** O Setor de Nutrição isenta-se de responsabilidade quanto ao consumo de alimentos provenientes de fora da instituição de ensino.**

**SECRETARIA DA EDUCAÇÃO - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**
**Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE**

**CARDÁPIO – CMEI – INTEGRAL**

**FAIXA ETÁRIA: 6 MESES A 3 ANOS**

**CARDÁPIO CMEIS – NOVEMBRO – 2026**

| | | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Refeições** | **Horário** | **09/nov** | **10/nov** | **11/nov** | **12/nov** | **13/nov** |
| **Café da manhã** | **8h** | Leite e omelete | Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata ou geleia caseira sem açúcar | Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata ou geleia caseira sem açúcar | Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata ou geleia caseira sem açúcar | Leite e torta salgada de legumes (cenoura, brócolis e beterraba) |
| **Almoço** | **10h30** | Arroz, feijão, polenta cremosa e molho de carne moída. Salada de cenoura e tomate. Melancia | Arroz, feijão, creme de ervilha seca e frango assado. Salada de alface e tomate. Banana | Sopa de lentilha com legumes (macarrão, cenoura, batata, posta bovina e lentilha). Nectarina | Arroz, feijão, carne suína refogada e batata doce cozida. Salada de brócolis e tomate. Manga | Arroz, feijão, lasanha ao molho de frango. Salada de chuchu. Laranja |
| **Lanche da tarde** | **14h** | Melancia e batata doce assada | Banana e leite ou vitamina de banana com aveia | Nectarina e gelatina saudável | Manga e pãozinho de leite em pó | Laranja e torta salgada de legumes (cenoura, brócolis e beterraba) |
| **Jantar** | **16h30** | Arroz, feijão, polenta cremosa e carne moída. Salada de cenoura e tomate. | Arroz, feijão, creme de ervilha seca e frango assado. Salada de alface e tomate. | Sopa de lentilha com legumes (macarrão, cenoura, batata, posta bovina e lentilha). | Arroz, feijão, carne suína refogada e batata doce cozida. Salada de brócolis e tomate. | Arroz, feijão, lasanha ao molho de frango. Salada de chuchu. |
| **Composição nutricional (média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g) 55% a 65% do VET** | **PTN (g) 10% a 15% do VET** | **LIP (g) 15% a 30% do VET** | **Vit. A Vit. C Ca Fe** |
| | | **756,66** | **CHO: 113g – 60%** | **PTN: 29g – 15%** | **LIP: 22g – 26%** | **646,09 mcg 51,33 mg 256,52 mg 5,04 mg** |
| ***Cardápio pode sofrer alterações** | | **As preparações devem apresentar consistência adequada à faixa etária, sendo bem cozidas, macias e amassadas quando necessário. Para crianças até 1 ano de idade, as refeições devem ser oferecidas sem adição de sal. | | | **Nutricionistas:** Ana Pootz Borilli CRN8-5643 Cristina Veit CRN8 – 5487 | Elly Juliana |

*** Os parênteses ( ) descrevem os principais ingredientes da preparação. ** Cardápio elaborado em conformidade com a legislação vigente do PNAE. *** O Setor de Nutrição isenta-se de responsabilidade quanto ao consumo de alimentos provenientes de fora da instituição de ensino.**

**SECRETARIA DA EDUCAÇÃO - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**
**Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE**

**CARDÁPIO – CMEI – INTEGRAL**

**FAIXA ETÁRIA: 6 MESES A 3 ANOS**

**CARDÁPIO CMEIS – NOVEMBRO – 2026**

| | | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Refeições** | **Horário** | **16/nov** | **17/nov** | **18/nov** | **19/nov** | **20/nov** |
| **Café da manhã** | **8h** | Leite e ovos mexidos | Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata ou geleia caseira sem açúcar | Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata ou geleia caseira sem açúcar | Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata ou geleia caseira sem açúcar | **FERIADO** |
| **Almoço** | **10h30** | Arroz, feijão, canjiquinha e molho de carne moída. Salada de cenoura e tomate. Maçã | Arroz, lentilha, creme de milho e frango assado. Salada de alface e tomate. Cookies de banana | Sopa de legumes (macarrão, cenoura, batata, chuchu, ervilha e frango). Pêssego | Arroz, feijão, estrogonofe de carne bovina. Salada de chuchu e cenoura. Manga | **FERIADO** |
| **Lanche da tarde** | **14h** | Maçã e biscoito tobogã | Cookies de banana e leite | Pêssego e ovos cozidos | Manga e bolo simples sem açúcar | **FERIADO** |
| **Jantar** | **16h30** | Arroz, feijão, canjiquinha e molho de carne moída. Salada de cenoura e tomate. | Arroz, lentilha, creme de milho e frango assado. Salada de alface e tomate. | Sopa de legumes (macarrão, cenoura, batata, chuchu, ervilha e frango). | Arroz, feijão, estrogonofe de carne bovina. Salada de chuchu e cenoura. Manga | **FERIADO** |
| **Composição nutricional (média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g) 55% a 65% do VET** | **PTN (g) 10% a 15% do VET** | **LIP (g) 15% a 30% do VET** | **Vit. A Vit. C Ca Fe** |
| | | **706,8** | **CHO: 99g – 56%** | **PTN: 26g – 15%** | **LIP: 24g – 30%** | **337,71 mcg 38,22 mg 209,82 mg 4,18 mg** |
| ***Cardápio pode sofrer alterações** | | **As preparações devem apresentar consistência adequada à faixa etária, sendo bem cozidas, macias e amassadas quando necessário. Para crianças até 1 ano de idade, as refeições devem ser oferecidas sem adição de sal. | | | **Nutricionistas:** Ana Pootz Borilli CRN8-5643 Cristina Veit CRN8 – 5487 | Elly Juliana |

*** Os parênteses ( ) descrevem os principais ingredientes da preparação. ** Cardápio elaborado em conformidade com a legislação vigente do PNAE. *** O Setor de Nutrição isenta-se de responsabilidade quanto ao consumo de alimentos provenientes de fora da instituição de ensino.**

**SECRETARIA DA EDUCAÇÃO - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**
**Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE**

**CARDÁPIO – CMEI – INTEGRAL**

**FAIXA ETÁRIA: 6 MESES A 3 ANOS**

**CARDÁPIO CMEIS – NOVEMBRO – 2026**

| | | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Refeições** | **Horário** | **23/nov** | **24/nov** | **25/nov** | **26/nov** | **27/nov** |
| **Café da manhã** | **8h** | Leite e ovos cozidos ou mingau de aveia | Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata ou geleia caseira sem açúcar | Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata ou geleia caseira sem açúcar | Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata ou geleia caseira sem açúcar | Leite e bolo de banana sem açúcar |
| **Almoço** | **10h30** | Arroz, feijão, macarrão ao alho e óleo, molho de carne moída. Salada de cenoura. Melancia | Arroz, lentilha, carne suína refogada e creme de abóbora cabotiá. Salada de tomate e chuchu. Laranja | Sopa de feijão com legumes (feijão, macarrão, cenoura, ervilha, batata e posta bovina). Nectarina | Arroz, feijão, purê de batata, carne de frango ao molho. Salada de brócolis e tomate. Manga | Arroz, feijão, almôndega com carne moída ao molho de tomate. Salada de chuchu e cenoura. |
| **Lanche da tarde** | **14h** | Melancia e batata doce assada | Laranja e biscoito tobogã | Nectarina e gelatina saudável | Manga e bolinho de brócolis com ervilha | Bolo de banana sem açúcar |
| **Jantar** | **16h30** | Arroz, feijão, macarrão ao alho e óleo, molho de carne moída. Salada de cenoura. | Arroz, lentilha, carne suína refogada e creme de abóbora cabotiá. Salada de tomate e chuchu. | Sopa de feijão com legumes (feijão, macarrão, cenoura, ervilha, batata e posta bovina). | Arroz, feijão, purê de batata, carne de frango ao molho. Salada de brócolis e tomate. | Arroz, feijão, almôndega com carne moída ao molho de tomate. Salada de chuchu e cenoura. |
| **Composição nutricional (média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g) 55% a 65% do VET** | **PTN (g) 10% a 15% do VET** | **LIP (g) 15% a 30% do VET** | **Vit. A Vit. C Ca Fe** |
| | | **717,21** | **CHO: 103g – 57%** | **PTN: 27g – 15%** | **LIP: 22g – 28%** | **447,98 mcg 55,57 mg 227,49 mg 5,03 mg** |
| ***Cardápio pode sofrer alterações** | | **As preparações devem apresentar consistência adequada à faixa etária, sendo bem cozidas, macias e amassadas quando necessário. Para crianças até 1 ano de idade, as refeições devem ser oferecidas sem adição de sal. | | | **Nutricionistas:** Elly<br>Ana Pootz Borilli CRN8-5643 Juliana<br>Cristina Veit CRN8 – 5487 | |

*** Os parênteses ( ) descrevem os principais ingredientes da preparação. ** Cardápio elaborado em conformidade com a legislação vigente do PNAE. *** O Setor de Nutrição isenta-se de responsabilidade quanto ao consumo de alimentos provenientes de fora da instituição de ensino.**

**SECRETARIA DA EDUCAÇÃO - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**
**Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE**

**CARDÁPIO – CMEI – INTEGRAL**

**FAIXA ETÁRIA: 6 MESES A 3 ANOS**

**CARDÁPIO CMEIS – NOVEMBRO – 2026**

| | | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Refeições** | **Horário** | **30/nov** | **01/dez** | **02/dez** | **03/dez** | **04/dez** |
| **Café da manhã** | **8h** | Leite e omelete | Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata ou geleia caseira sem açúcar | Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata ou geleia caseira sem açúcar | Leite e pão sovadinho sem leite e sem ovos com nata ou geleia caseira sem açúcar | Leite e pãozinho de leite em pó |
| **Almoço** | **10h30** | Arroz, feijão, polenta, molho de carne moída. Salada de cenoura. Maçã | Feijão, arroz carreteiro, salada de repolho e tomate. Laranja | Sopa de letrinhas com legumes (macarrão, cenoura, batata e frango). Pêssego | Arroz, feijão, mandioca cozida e paleta bovina refogada. Salada de repolho e pepino. Cookies de banana | Arroz, feijão,escondidinho de batata com carne moída ao molho de tomate. Salada de chuchu e cenoura. Abacaxi |
| **Lanche da tarde** | **14h** | Maçã e biscoito tobogã | Laranja e batata doce assada em cubos com temperos | Pêssego e ovos cozidos | Cookies de banana e leite | Abacaxi e pãozinho de leite em pó |
| **Jantar** | **16h30** | Arroz, feijão, polenta, molho de carne moída. Salada de cenoura. | Feijão, arroz carreteiro, salada de repolho e tomate. | Sopa de letrinhas com legumes (macarrão, cenoura, batata e frango). | Arroz, feijão, mandioca cozida e paleta bovina refogada. Salada de repolho e pepino. | Arroz, feijão,escondidinho de batata com carne moída ao molho de tomate. Salada de chuchu e cenoura. |
| **Composição nutricional (média semanal)** | | **Energia (Kcal)** | **CHO (g) 55% a 65% do VET** | **PTN (g) 10% a 15% do VET** | **LIP (g) 15% a 30% do VET** | **Vit. A Vit. C Ca Fe** |
| | | **730,36** | **CHO: 104g – 57%** | **PTN: 28g – 15%** | **LIP: 23g – 29%** | **360,02 mcg 38,52 mg 270,38 mg 4,52 mg** |
| ***Cardápio pode sofrer alterações** | | **As preparações devem apresentar consistência adequada à faixa etária, sendo bem cozidas, macias e amassadas quando necessário. Para crianças até 1 ano de idade, as refeições devem ser oferecidas sem adição de sal. | | | **Nutricionistas:** Elly<br>Ana Pootz Borilli CRN8-5643 Juliana<br>Cristina Veit CRN8 – 5487 | |

*** Os parênteses ( ) descrevem os principais ingredientes da preparação. ** Cardápio elaborado em conformidade com a legislação vigente do PNAE. *** O Setor de Nutrição isenta-se de responsabilidade quanto ao consumo de alimentos provenientes de fora da instituição de ensino.**