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

CARDÁPIO – CMEI – REGULAR

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	Suco de uva e mamão	Laranja
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**
		474,7	**CHO: 72g – 61%**	**PTN: 17g – 15%**	**LIP: 14g – 26%**	**159,99 mcg 38,34 mg 208,44 mg 2,98 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 Ana Pootz Borilli CRN8-5643 Juliana 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 – REGULAR

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	Banana e leite	Nectarina	Manga	Laranja
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**
		454,22	**CHO: 68g – 60%**	**PTN: 17g – 15%**	**LIP: 13g – 26%**	**275,24 mcg 29,94 mg 193,51 mg 2,81 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 Ana Pootz Borilli CRN8-5643 Juliana 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 – REGULAR

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	Cookies de banana e leite	Pêssego	Manga	**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**
		423,73	**CHO: 59g – 56%**	**PTN: 16g – 15%**	**LIP: 14g – 30%**	**206,41 mcg 23,55 mg 176,38 mg 2,26 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 Ana Pootz Borilli CRN8-5643 Juliana 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 – REGULAR

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	Laranja	Nectarina	Manga	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**
		443,54	**CHO: 62g – 56%**	**PTN: 16g – 15%**	**LIP: 15g – 29%**	**203,84 mcg 32,12 mg 186,32 mg 2,90 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 Ana Pootz Borilli CRN8-5643 Juliana 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 – REGULAR

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	Laranja	Pêssego	Cookies de banana e leite	Abacaxi
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**
		433,64	**CHO: 61g – 56%**	**PTN: 16g – 15%**	**LIP: 14g – 30%**	**179,28 mcg 22,86 mg 202,05 mg 2,47 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 Ana Pootz Borilli CRN8-5643 Juliana 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.**