



CARDÁPIO CMEI - PARCIAL - NOVEMBRO 2025

PARCIAL MATUTINO	1ª SEMANA	03/nov		04/nov		05/nov		06/nov		07/nov						
	LANCHE DA MANHÃ	Banana da Terra Cozida/ Leite (sem açúcar)		Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)		Vitamina de Mamão com Aveia (sem açúcar)		Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)		Pão Caseiro de Batata/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Manga)						
	ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Purê de Inhame com Carne Moída e Tomate		Arroz/ Feijão/ Polenta com Frango Desfiado, Tomate e Couve		Arroz/ Feijão/ Pirão com Peixe/ Salada de Cenoura		Arroz Misturado com Cenoura e Frango Desfiado/ Feijão/ Salada de Repolho		Arroz/ Feijão/ Macarrão Parafuso com Carne Moída, Tomate e Chuchu						
	Energia (Kcal)	338,9	112%	496	163%	317,1	104%	329,6	108%	501	165%					
	Carboidrato (g)	54,4	114%	87,7	185%	48,3	102%	44,2	93%	87,3	184%					
	Proteína (g)	11,8	125%	17	179%	13,9	146%	16,2	171%	16,7	176%					
	Lípido (g)	8,9	111%	8,8	110%	7,7	96%	9,6	121%	9,4	118%					
	Vitamina A (mcg)	668	1060%	73,6	117%	201,4	320%	111,1	176%	108,2	172%					
	Vitamina C (mcg)	8,7	219%	4,4	110%	23,7	593%	3,2	79%	12,4	310%					
	Cálcio (mg)	136,8	91%	138,1	92%	152,7	102%	152,6	102%	148,3	99%					
Ferro (mg)	1,7	166%	2	204%	1,7	175%	1,9	190%	2,2	224%						
Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	396,5	130%	64,4	136%	15,1	159%	8,9	111%	232,5	369%	10,5	262%	145,7	97%	1,9	192%

PARCIAL VESPERTINO	LANCHE DA TARDE	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)		Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)		Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera)		Pão Caseiro de Batata/ Suco de Polpa (sem açúcar)/ Fruta (Mamão)		Vitamina de Polpa (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)						
	JANTAR	Arroz/ Creme de Batata e Abóbora com Frango Desfiado e Tomate		Macarrão Espaguete com Carne Moída, Tomate e Cenoura		Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado com Aipim		Arroz/ Tutu de Feijão com Ovos Cozidos ao Molho de Tomate e Couve		Canjiquinha com Frango Desfiado com Molho de Tomate e Couve						
	Energia (Kcal)	297,8	98%	317,5	105%	392,9	129%	366,9	121%	280,4	92%					
	Carboidrato (g)	45,7	96%	51,9	109%	57,9	122%	59,3	125%	48,4	102%					
	Proteína (g)	11,2	118%	11,7	123%	16,6	175%	14,1	149%	10,2	107%					
	Lípido (g)	7,6	96%	6,9	86%	10,8	134%	8,2	102%	5,6	69%					
	Vitamina A (mcg)	98,3	156%	106,2	169%	58,1	92%	91,9	146%	62,9	100%					
	Vitamina C (mcg)	5,1	128%	6,8	170%	6,3	157%	49,5	1238%	5,5	139%					
	Cálcio (mg)	118,2	79%	122	81%	155,1	103%	73,6	49%	112,9	75%					
	Ferro (mg)	0,8	76%	1,3	126%	2	196%	2,6	261%	0,2	18%					
Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
	331,1	109%	52,6	111%	12,8	134%	7,8	98%	83,5	133%	14,7	366%	116,4	78%	1,4	135%

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem a adequação, de acordo com os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária correspondente.

Daniela N. de Rezende Tavares
Nutricionista 06 100 125



CARDÁPIO CMEI - PARCIAL - NOVEMBRO 2025

PARCIAL MATUTINO	2ª SEMANA	10/nov		11/nov		12/nov		13/nov		14/nov						
	LANCHE DA MANHÃ	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)		Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)		Vitamina de Banana com Aveia (sem açúcar)		Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melão)		Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)						
	ALMOÇO	Arroz/ Feijão/ Purê de Batata com Molho de Carne Moída		Arroz/ Feijão/ Bobó de Aipim com Frango Desfiado		Arroz/ Feijão/ Macarrão Espaguete com Carne Moída/ Salada de Alface		Arroz/ Feijão/ Omelete com Abobrinha / Salada de Alface		Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado com Purê de Batata						
	Energia (Kcal)	307,1	101%	374,2	123%	446,2	147%	382,9	126%	391,7	129%					
	Carboidrato (g)	46,6	98%	61,7	130%	75,4	159%	51,1	108%	55	116%					
	Proteína (g)	11,1	117%	13,5	142%	15,7	166%	16,8	177%	17	179%					
	Lípídeo (g)	8,7	109%	8	100%	9,1	114%	12,3	154%	11,7	146%					
	Vitamina A (mcg)	51,3	81%	49,3	78%	91,3	145%	105,1	167%	55,2	88%					
	Vitamina C (mcg)	4,8	120%	7,4	185%	8,6	216%	6,9	173%	8	199%					
	Cálcio (mg)	132,3	88%	142,6	95%	144,6	96%	162,9	109%	149,5	100%					
	Ferro (mg)	1,5	151%	1,6	160%	2,2	218%	2,4	244%	2,2	216%					
	Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)
	380,4	125%	58,0	122%	14,8	156%	10	125%	70,4	112%	7,1	179%	146,4	98%	2	198%

PARCIAL VESPERTINO	LANCHE DA TARDE	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)		Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)		Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Banana)		Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)		Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em Pó							
	JANTAR	Macarrão Parafuso com Frango Desfiado e Molho de Tomate		Polenta com Carne Moída e Couve		Arroz/ Feijão/ Frango Desfiado com Cenoura / Salada de Tomate		Canjiquinha com Frango Desfiado, Tomate e Couve		Minestra (macarrão espaguetti e feijão) com Carne Moída/ Salada de Alface							
	Energia (Kcal)	301,1	99%	356,1	117%	373,2	123%	371,2	122%	312,3	103%						
	Carboidrato (g)	48,1	101%	62,9	132%	62,7	132%	58,5	123%	55,4	117%						
	Proteína (g)	12,6	132%	11,5	121%	14,1	149%	15	158%	11,5	122%						
	Lípídeo (g)	6,1	77%	7,1	89%	7,9	99%	9	113%	5,5	69%						
	Vitamina A (mcg)	49,3	78%	73,6	117%	131,3	208%	73	116%	96,9	154%						
	Vitamina C (mcg)	1,8	45%	9,4	234%	16,9	423%	6,6	164%	29	725%						
	Cálcio (mg)	119,2	80%	118	79%	140,2	94%	129,9	87%	83	55%						
	Ferro (mg)	0,9	88%	1,4	139%	1,8	182%	1	96%	1,8	184%						
	Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
		342,8	113%	57,5	121%	12,9	136%	7,1	89%	84,8	135%	12,7	318%	118,1	79%	1,4	138%

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem a adequação, de acordo com os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária correspondente.

Daniela N. de Rezende Tavares
Nutricionista 06 100 125



CARDÁPIO CMEI - PARCIAL - NOVEMBRO 2025

PARCIAL MATUTINO	3ª SEMANA	17/nov		18/nov		19/nov		20/nov		21/nov							
	LANCHE DA MANHÃ	Leite (sem açúcar)/ Banana da Terra Cozida		Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)		Vitamina de Maçã e Aveia/ Fruta (Pera)		Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)		Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Suco de Melancia (sem açúcar)							
	ALMOÇO	Arroz Temperado com Carne Moída/ Feijão/ Purê da Batata Doce		Arroz/ Feijão/ Polenta com Frango Desfiado e Tomate		Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim		Arroz Colorido com Cenoura / Feijão/ Escondidinho (Batata) com Frango Desfiado		Arroz/ Feijão/ Macarrão Espaguete com Carne Moída e Molho de Tomate							
	Energia (Kcal)	323,6	107%	495,2	163%	343,5	113%	365,2	120%	437	144%						
	Carboidrato (g)	50,7	107%	115	185%	56,1	118%	60	126%	72,3	152%						
	Proteína (g)	10,9	115%	16,9	178%	11,7	124%	13,9	146%	16,5	174%						
	Lípídeo (g)	8,8	110%	8,8	110%	8,4	106%	7,8	98%	8,9	111%						
	Vitamina A (mcg)	489,5	777%	62,8	100%	46,5	74%	103,9	165%	44,7	71%						
	Vitamina C (mcg)	15,7	394%	1,8	45%	5	125%	3,2	79%	5,1	128%						
	Cálcio (mg)	138	92%	134,6	90%	141,4	94%	137,2	92%	50,5	34%						
	Ferro (mg)	1,5	153%	2	202%	1,8	176%	1,7	170%	2,5	249%						
	Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
		392,9	129%	65,4	138%	14	147%	8,5	107%	149,5	237%	6,2	154%	120,4	80%	1,9	190%

PARCIAL VESPERTINO	LANCHE DA TARDE	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)		Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)		Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Manga)		Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)		Vitamina de Mamão com Aveia/ Fruta (Pera)							
	JANTAR	Macarrão Parafuso com Frango Desfiado e Cenoura		Arroz / Feijão/ Purê de Abóbora com Carne Moída		Arroz/ Feijão/ Moqueca de Peixe/ Purê de Batata		Polenta com Carne Moída e Molho de Tomate		Canja com Frango Desfiado, Cenoura e Batata							
	Energia (Kcal)	301,9	99%	344,2	113%	382,4	126%	365	120%	256,5	84%						
	Carboidrato (g)	48,3	102%	52	109%	60,8	128%	56,1	118%	42,3	89%						
	Proteína (g)	12,5	132%	12,5	131%	15,1	159%	14,3	150%	10,3	108%						
	Lípídeo (g)	6,1	77%	9,7	121%	8,9	111%	9,8	123%	5,4	68%						
	Vitamina A (mcg)	101,9	162%	95,5	152%	107,5	171%	71,1	113%	136,7	217%						
	Vitamina C (mcg)	0,1	3%	6,7	167%	12,3	307%	2,1	52%	24,1	603%						
	Cálcio (mg)	120,4	80%	135,6	90%	146,8	98%	126,3	84%	127,5	85%						
	Ferro (mg)	0,9	87%	2	198%	1,8	184%	1,5	155%	0,6	65%						
	Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípídeo (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
		330,0	109%	51,9	109%	12,9	136%	8	100%	102,6	163%	9,1	226%	131,3	88%	1,4	138%

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem a adequação, de acordo com os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária correspondente.

Daniela N. de Rezende Tavares
Nutricionista 06 100 125

CARDÁPIO CMEI - PARCIAL - NOVEMBRO 2025

PARCIAL MATUTINO	4ª SEMANA	24/nov		25/nov		26/nov		27/nov		28/nov						
	LANCHE DA MANHÃ	Leite (sem açúcar) + Fruta (Maçã)		Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)		Mingau de Aveia com Banana (sem açúcar)		Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Banana)		Bolo de Aveia de Banana/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)						
	ALMOÇO	Arroz/ Tutu de Feijão/ Frango Desfiado com Molho de Tomate e Batata		Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída		Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Chuchu/ Salada de Cenoura		Arroz/ Feijão/ Bobó (aipim) de Frango Desfiado/ Salada de Alface		Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Batata/ Salada de Repolho						
	Energia (Kcal)	308,7	102%	496,9	164%	285,6	94%	433,2	143%	388,5	128%					
	Carboidrato (g)	49,8	105%	87,6	185%	41,9	88%	77,2	163%	56,7	119%					
	Proteína (g)	11,9	125%	15,9	167%	11,3	119%	14,4	152%	15,8	166%					
	Lípido (g)	7,1	89%	9,5	119%	8,2	102%	8	101%	11,3	142%					
	Vitamina A (mcg)	51,2	81%	62,8	100%	167,7	266%	104,9	167%	58	92%					
	Vitamina C (mcg)	3,9	97%	1,8	45%	2,6	64%	22,1	552%	6	150%					
	Cálcio (mg)	136,9	91%	134,3	90%	135,2	90%	150	100%	152,9	102%					
	Ferro (mg)	1,3	132%	2,2	225%	1,7	165%	1,9	190%	2,3	225%					
	Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)
382,6		126%	62,6	132%	13,9	146%	8,8	110%	88,9	141%	7,3	182%	141,8	95%	1,9	187%

PARCIAL VESPERTINO	LANCHE DA TARDE	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)		Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)		Pão Caseiro/ Suco de Polpa (sem açúcar)/ Fruta (Banana)		Bolo de Aveia e Banana/ Vitamina de Polpa		Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em pó							
	JANTAR	Arroz/ Caldo de Feijão com Carne Moída		Sopa de Macarrão Padre Nosso com Frango Desfiado, Cenoura e Tomate		Polenta com Carne Moída, Tomate e Couve		Arroz/ Ovos Mexidos com Abobrinha/ Salada de Tomate		Macarrão Espaguetti ao Molho de Tomate e Frango Desfiado							
	Energia (Kcal)	311,7	103%	327	108%	350,8	115%	355,8	117%	251,7	83%						
	Carboidrato (g)	46,3	97%	54,2	114%	72,4	152%	40,6	85%	46,3	98%						
	Proteína (g)	12,1	127%	13	137%	9,2	97%	17	179%	9,6	101%						
	Lípido (g)	8,5	106%	6,3	79%	4	50%	13,9	174%	3,6	44%						
	Vitamina A (mcg)	45	71%	106,2	169%	48,9	78%	87,8	139%	64,2	102%						
	Vitamina C (mcg)	0,1	3%	6,8	170%	16,9	423%	5,7	142%	28,5	714%						
	Cálcio (mg)	132,2	88%	122,9	82%	14,4	10%	155,2	104%	62,6	42%						
	Ferro (mg)	1,8	176%	1,1	107%	1,4	141%	1,7	173%	0,6	62%						
	Composição Nutricional (Semanal)	Energia (Kcal)		Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)		Vitamina A (mcg)		Vitamina C (mg)		Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
		319,4	105%	51,9	109%	12,2	128%	7,2	91%	70,4	112%	11,6	290%	97,5	65%	1,3	132%

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem a adequação, de acordo com os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária correspondente.


Daniela N. de Rezende Tavares
Nutricionista 06 100 125