



**CARDÁPIO MATERNAL (1 a 3 anos) - NOVEMBRO 2024**  
**CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)**

2ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov
<b>DESJEJUM* (7h30)</b>	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite puro sem açúcar Fruta	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Chá de cidreira sem açúcar Mini pão francês com queijo	Mingau de aveia sem açúcar
<b>ALMOÇO (10h30)</b>	Arroz/Feijão Ovos mexidos com cheiro verde Salada de verdura Fruta em fatia	Arroz/Feijão Estrogonofe de frango Batata refogada Fruta cortada	Arroz integral/Feijão Carne bovina refogada com legume Salada de verdura Fruta	Arroz/Feijão preto Carne suína refogada com legume Salada de verdura Fruta em fatia	Arroz/Feijão Carne bovina ensopada com legumes Salada de legume com orégano Fruta picada
<b>LANCHE *(13h30)</b>	Vitamina de fruta sem açúcar	Chá de camomila sem açúcar Bolo de fruta com geleia sem açúcar	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com queijo	Vitamina de fruta sem açúcar	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com ovos mexidos
<b>JANTAR (15h30)</b>	Sopa de feijão com macarrão conchinha	Macarrão mini parafuso com molho de tomate e carne bovina	Canja (frango, legumes e arroz)	Sopa de legumes com carne bovina desfiada	Risoto de arroz integral, frango e legumes
<b>CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h</b>	Chá de cidreira sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta	Vitamina de frutas sem açúcar	Fruta cozida picada	Leite puro sem açúcar Fruta em fatia	Salada de frutas com aveia

OBS: Para alunos da **EMEI**, considerar as refeições: Desjejum e Almoço. As bebidas podem ser adoçadas e pode ser acrescentado cacau em pó ao leite.

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.



## CARDÁPIO MATERNAL (1 a 3 anos) - NOVEMBRO 2024

### CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)

3ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov
<b>DESJEJUM* (7h30)</b>	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta	Mingau de aveia sem açúcar Fruta	Chá de camomila sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite puro sem açúcar Fruta picada	
<b>ALMOÇO (10h30)</b>	Arroz/Lentilha Carne bovina refogada com legumes Salada de verdura Fruta em fatia	Arroz/Feijão Frango (sassami) em cubos refogado com legumes Salada de legume Fruta picada	Arroz/Feijão Omelete de forno com queijo, legume e orégano Legume refogado Fruta em fatia	Macarrão mini parafuso ao molho de tomate com carne bovina Legume refogado Fruta	<b>FERIADO</b>
<b>LANCHE *(13h30)</b>	Leite puro Fruta picada	Chá de camomila sem açúcar Torta de legumes	Vitamina de frutas sem açúcar	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com queijo	
<b>JANTAR (15h30)</b>	Sopa de fubá com frango desfiado	Sopa de ervilha com macarrão conchinha	Arroz com legume/ Carne bovina ensopada com legume	Sopa de feijão com legume e verdura	
<b>CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h</b>	Fruta cozida com aveia	Leite puro sem açúcar Fruta picada	Mingau de aveia sem açúcar	Chá de camomila sem açúcar Legume cozido	

OBS: Para alunos da **EMEI**, considerar as refeições: Desjejum e Almoço. As bebidas podem ser adoçadas e pode ser acrescentado cacau em pó ao leite.

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.



## CARDÁPIO MATERNAL (1 a 3 anos) - NOVEMBRO 2024

### CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)

4ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov
<b>DESJEJUM* (7h30)</b>	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Leite puro sem açúcar Fruta			
<b>ALMOÇO (10h30)</b>	Arroz integral/Feijão Carne bovina ensopada legume Salada de legume Fruta em fatia	Arroz/Feijão Frango refogado com legume Legume refogado Fruta em fatia	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>DIA SEM EXPEDIENTE</b>
<b>LANCHE *(13h30)</b>	Vitamina de fruta sem açúcar	Chá de camomila sem açúcar Bolo de fruta, aveia e cacau sem açúcar			
<b>JANTAR (15h30)</b>	Canja (frango, legumes e arroz)	Sopa creme de batata com carne bovina desfiada			
<b>CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h</b>	Chá de capim cidreira sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta	Mingau de aveia sem açúcar			

OBS: Para alunos da **EMEI**, considerar as refeições: Desjejum e Almoço. As bebidas podem ser adoçadas e pode ser acrescentado cacau em pó ao leite.

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.



## CARDÁPIO MATERNAL (1 a 3 anos) - NOVEMBRO 2024

### CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)

5ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov
<b>DESJEJUM* (7h30)</b>	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Mingau de aveia sem açúcar Fruta picada	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta	Chá de camomila sem açúcar Mini pão francês com queijo	Leite puro sem açúcar Fruta
<b>ALMOÇO (10h30)</b>	Arroz/Feijão Ovo mexido com legume Salada de verdura Fruta em fatia	Macarrão parafuso ao molho de tomate, frango e manjeriço Legume refogado Fruta	Arroz integral/Feijão Quibe assado de carne bovina e aveia Salada de verdura Fruta em fatia	Arroz/Feijão Peixe com legumes Legume refogado Fruta picada	Arroz/Feijão Carne bovina refogada com legumes Legume refogado Fruta em fatia
<b>LANCHE *(13h30)</b>	Mingau de aveia sem açúcar	Suco de fruta sem açúcar Torta de carne bovina	Leite puro sem açúcar Fruta cozida picada	Leite puro sem açúcar Fruta amassada com cacau	Leite puro sem açúcar Mini pão francês ovo mexido
<b>JANTAR (15h30)</b>	Sopa de legumes com frango	Sopa de ervilha com legume	Arroz com lentilha/ Frango com legumes	Sopa de fubá com carne bovina e verdura picada	Canja (frango, legumes e arroz)
<b>CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h</b>	Vitamina de fruta sem açúcar	Leite puro sem açúcar Legume cozido	Suco de fruta sem açúcar Mini pão francês com manteiga	Vitamina de frutas sem açúcar	Salada de frutas com aveia

OBS: Para alunos da **EMEI**, considerar as refeições: Desjejum e Almoço. As bebidas podem ser adoçadas e pode ser acrescentado cacau em pó ao leite.

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

**2ª SEMANA**

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lípidios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	674,1	25,3	22,5	92,7	4,5	8,4	315,2	126,3
TERÇA	637,3	23,9	21,2	87,6	4,1	11,9	346,6	155,1
QUARTA	618,2	23,2	20,6	85,0	4,9	13,2	350,0	165,9
QUINTA	715,8	26,8	23,9	98,4	4,2	9,2	342,3	126,7
SEXTA	709,0	26,6	23,6	97,5	5,9	11,8	314,7	197,6
<b>MÉDIA</b>	<b>670,9</b>	<b>25,2</b>	<b>22,4</b>	<b>92,2</b>	<b>4,7</b>	<b>10,9</b>	<b>333,7</b>	<b>154,3</b>

**3ª SEMANA**

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lípidios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	695,6	26,1	23,2	95,6	3,9	8,9	306,3	169,7
TERÇA	669,4	25,1	22,3	92,0	2,5	12,8	358,9	180,9
QUARTA	625,3	23,4	20,8	86,0	3,8	13,5	315,7	186,8
QUINTA	688,7	25,8	23,0	94,7	2,7	13,0	356,4	145,4
SEXTA								
<b>MÉDIA</b>	<b>669,8</b>	<b>25,1</b>	<b>22,3</b>	<b>92,1</b>	<b>3,2</b>	<b>12,0</b>	<b>334,3</b>	<b>170,7</b>



#### 4ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	608,2	22,8	20,3	83,6	5,3	12,2	303,6	167,1
TERÇA	660,4	24,8	22,0	90,8	3,3	13,4	356,5	180,6
QUARTA								
QUINTA								
SEXTA								
MÉDIA	<b>634,3</b>	<b>23,8</b>	<b>21,1</b>	<b>87,2</b>	<b>4,3</b>	<b>12,8</b>	<b>330,0</b>	<b>173,8</b>

#### 5ª SEMANA

Informação Nutricional	Energia	Proteínas	Lipídios	Carboidratos	Ferro	Vit. C	Cálcio	Vit. A
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg
SEGUNDA	603,1	22,6	20,1	82,9	3,5	10,9	332,9	149,8
TERÇA	712,0	26,7	23,7	97,9	3,8	8,2	310,7	203,1
QUARTA	675,9	25,3	22,5	92,9	4,5	13,8	337,4	167,4
QUINTA	683,4	25,6	22,8	94,0	3,5	11,7	316,4	199,8
SEXTA	625,1	23,4	20,8	86,0	2,2	12,8	339,5	144,3
MÉDIA	<b>659,9</b>	<b>24,7</b>	<b>22,0</b>	<b>90,7</b>	<b>3,5</b>	<b>11,5</b>	<b>327,4</b>	<b>172,9</b>