

CARDÁPIO NOVEMBRO/DEZEMBRO 2025

Educação Infantil
CMEI

Nutrição Diária:
70%

Faixa Etária:
8 meses a 3 anos

Categoria:

Creche

Refeições:

Lanche da manhã

Almoço

Lanche da tarde

Jantar

Período:

03/11/2025 à 17/12/2025

Nutricionistas:

Andréa R.M.Santos

CRN8 6992

Ana Livia Ribas V.

CRN8 14903

Themis M^a V.M.Pinheiro

CRN8 17058/P

NOVEMBRO

	Segunda (03)	Terça (04)	Quarta (05)	Quinta (06)	Sexta (07)
Lanche da manhã	Biscoito de polvilho Chá de erva doce Energia: 133,0kcal	Bolo de fubá sem lactose Suco de laranja Energia: 108,37kcal	Virado de ovos Chá de camomila Energia: 192,7kcal	Pão sem lactose com manteiga Leite sem lactose com cacau Energia: 246,48kcal	Canjica sem lactose Energia: 165,14kcal
Almoço	Arroz branco Feijão preto Carne de panela com batatas Salada Energia: 301,0kcal	Arroz branco Lentilha Frango ao molho Legumes Energia: 409,69kcal	Polenta cozida Carne suína desfiada Salada Energia: 204kcal	Arroz branco Feijão preto Macarrão Carne moída ao molho de tomate Salada Energia: 329,77kcal	Arroz branco Feijão carioca Purê de batata sem lactose Bife grelhado Salada Energia: 315,59kcal
Lanche da tarde	Fruta Energia: 36,61kcal	Fruta Energia: 33,31kcal	Fruta Energia: 22,7kcal	Fruta Energia: 28,54kcal	Fruta Energia: 22kcal
Jantar	Quirera com carne desfiada Energia: 118,95kcal	Sopa de frango com legumes Energia: 193,72kcal	Sopa de fubá com carne suína Energia: 221,5kcal	Sopa de feijão Energia: 239,59kcal	Sopa de carne com legumes Energia: 248,94kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	713,25	105	37	17	154,45	4,74	2391,93	41,31	394,24

Rodovia Gumercindo Boza, 20705 - CampoMagro PR - CEP:83535-000

Fone: (41)3677-1447. E-mail: semec@campomagro.pr.gov.br

NOVEMBRO					
	Segunda (10)	Terça (11)	Quarta (12)	Quinta (13)	Sexta (14)
Lanche da manhã	Mingau de aveia sem lactose com cacau Energia: 220kcal	Salada de frutas Energia: 161,5kcal	Vitamina de fruta sem lactose Energia: 150,68kcal	Pão sem lactose com ovos mexidos Chá de hortelã Energia: 111,25kcal	Sagu de uva com creme branco sem lactose Energia: 171,57kcal
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango em cubos Salada Energia: 298,9kcal	Quirera com carne suína Legumes Energia: 224,66kcal	Arroz branco Feijão preto Purê de batata sem lactose Carne moída refogada Salada Energia: 287,68kcal	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa cozidas Legumes Energia: 395,2kcal	Arroz branco Feijão preto Isclas de carne com legumes Salada Energia: 282,71kcal
Lanche da tarde	Fruta Energia: 28,54kcal	Fruta Energia: 22,7kcal	Fruta Energia: 33,31kcal	Fruta Energia: 36,61kcal	Fruta Energia: 22kcal
Jantar	Sopa de frango com legumes Energia: 193,72kcal	Sopa de feijão com macarrão Energia: 221,5kcal	Macarrão com carne moída Energia: 259,38kcal	Canja de galinha Energia: 145kcal	Sopa de carne com legumes Energia: 182,5kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	711,9	105	38	17	129,36	5,00	149,66	27,5	372,39

NOVEMBRO											
	Segunda (17)			Terça (18)		Quarta (19)		Quinta (20)		Sexta (21)	
Lanche da manhã	Biscoito de polvilho Chá de erva doce Energia:133,0kcal			Bolo de fubá sem lactose Suco de laranja Energia: 108,37kcal		Virado de ovos Chá de camomila Energia: 192,7kcal		FERIADO		RECESSO	
	Arroz branco Feijão preto Carne de panela com batatas Salada Energia: 301,0kcal			Arroz branco Lentilha Frango ao molho Legumes Energia: 409,69kcal		Polenta cozida Carne suína desfiada Salada Energia: 204kcal		FERIADO		RECESSO	
Lanche da tarde	Fruta Energia: 36,61kcal			Fruta Energia:33,31kcal		Fruta Energia: 22,7kcal		FERIADO		RECESSO	
	Quirera com carne desfiada Energia: 118,95kcal			Sopa de frango com legumes Energia: 193,72kcal		Sopa de fubá com carne suína Energia: 221,5kcal		FERIADO		RECESSO	
	Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)	
	Média semanal	713,25	105	37	17	154,45	4,74	2391,93	41,31	394,24	

NOVEMBRO					
	Segunda (24)	Terça (25)	Quarta (26)	Quinta (27)	Sexta (28)
Lanche da manhã	Mingau de aveia sem lactose com cacau Energia: 220kcal	Salada de frutas Energia: 161,5kcal	Vitamina de fruta sem lactose Energia: 150,68kcal	Pão sem lactose com ovos mexidos Chá de hortelã Energia: 111,25kcal	Sagu de uva com creme branco sem lactose Energia: 171,57kcal
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango em cubos Salada Energia: 298,9kcal	Quirera com carne suína Legumes Energia: 224,66kcal	Arroz branco Feijão preto Purê de batata sem lactose Carne moída refogada Salada Energia: 287,68kcal	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa cozidas Legumes Energia: 395,2kcal	Arroz branco Feijão preto Isclas de carne com legumes Salada Energia: 282,71kcal
Lanche da tarde	Fruta Energia: 28,54kcal	Fruta Energia: 22,7kcal	Fruta Energia: 33,31kcal	Fruta Energia: 36,61kcal	Fruta Energia: 22kcal
Jantar	Sopa de frango com legumes Energia: 193,72kcal	Sopa de feijão com macarrão Energia: 221,5kcal	Macarrão com carne moída Energia: 259,38kcal	Canja de galinha Energia: 145kcal	Sopa de carne com legumes Energia: 182,5kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	711,9	105	38	17	129,36	5,00	149,66	27,5	372,39

DEZEMBRO					
	Segunda (01)	Terça (02)	Quarta (03)	Quinta (04)	Sexta (05)
Lanche da manhã	Biscoito de polvilho Chá de erva doce Energia: 133,0kcal	Bolo de fubá sem lactose Suco de laranja Energia: 108,37kcal	Virado de ovos Chá de camomila Energia: 192,7kcal	Pão sem lactose com manteiga Leite sem lactose com cacau Energia: 246,48kcal	Canjica sem lactose Energia: 165,14kcal
Almoço	Arroz branco Feijão preto Carne de panela com batatas Salada Energia: 301,0kcal	Arroz branco Lentilha Frango ao molho Legumes Energia: 409,69kcal	Polenta cozida Carne suína desfiada Salada Energia: 204kcal	Arroz branco Feijão preto Macarrão Carne moída ao molho de tomate Salada Energia: 329,77kcal	Arroz branco Feijão carioca Purê de batata sem lactose Bife grelhado Salada Energia: 315,59kcal
Lanche da tarde	Fruta Energia: 36,61kcal	Fruta Energia: 33,31kcal	Fruta Energia: 22,7kcal	Fruta Energia: 28,54kcal	Fruta Energia: 22kcal
Jantar	Quirera com carne desfiada Energia: 118,95kcal	Sopa de frango com legumes Energia: 193,72kcal	Sopa de fubá com carne suína Energia: 221,5kcal	Sopa de feijão Energia: 239,59kcal	Sopa de carne com legumes Energia: 248,94kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	713,25	105	37	17	154,45	4,74	2391,93	41,31	394,24

DEZEMBRO					
	Segunda (08)	Terça (09)	Quarta (10)	Quinta (11)	Sexta (12)
Lanche da manhã	Mingau de aveia sem lactose com cacau Energia: 220kcal	Salada de frutas Energia: 161,5kcal	Vitamina de fruta sem lactose Energia: 150,68kcal	FERIADO	Sagu de uva com creme branco sem lactose Energia: 171,57kcal
Almoço	Arroz branco Feijão carioca Filé de frango em cubos Salada Energia: 298,9kcal	Quirera com carne suína Legumes Energia: 224,66kcal	Arroz branco Feijão preto Purê de batata sem lactose Carne moída refogada Salada Energia: 287,68kcal	FERIADO	Arroz branco Feijão preto Isclas de carne com legumes Salada Energia: 282,71kcal
Lanche da tarde	Fruta Energia: 28,54kcal	Fruta Energia: 22,7kcal	Fruta Energia: 33,31kcal	FERIADO	Fruta Energia: 22kcal
Jantar	Sopa de frango com legumes Energia: 193,72kcal	Sopa de feijão com macarrão Energia: 221,5kcal	Macarrão com carne moída Energia: 259,38kcal	FERIADO	Sopa de carne com legumes Energia: 182,5kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	711,9	105	38	17	129,36	5,00	149,66	27,5	372,39

DEZEMBRO					
	Segunda (15)	Terça (16)	Quarta (17)	Quinta (18)	Sexta (19)
Lanche da manhã	Biscoito de polvilho Chá de erva doce Energia: 133,0kcal	Bolo de fubá sem lactose Suco de laranja Energia: 108,37kcal	Virado de ovos Chá de camomila Energia: 192,7kcal	FÉRIAS	FÉRIAS
Almoço	Arroz branco Feijão preto Carne de panela com batatas Salada Energia: 301,0kcal	Arroz branco Lentilha Frango ao molho Legumes Energia: 409,69kcal	Polenta cozida Carne suína desfiada Salada Energia: 204kcal	FÉRIAS	FÉRIAS
Lanche da tarde	Fruta Energia: 36,61kcal	Fruta Energia: 33,31kcal	Fruta Energia: 22,7kcal	FÉRIAS	FÉRIAS



**PREFEITURA MUNICIPAL
DE CAMPO MAGRO**

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
CULTURA, ESPORTE E LAZER



Jantar	Quirera com carne desfiada Energia: 118,95kcal	Sopa de frango com legumes Energia: 193,72kcal	Sopa de fubá com carne suína Energia: 221,5kcal	FÉRIAS	FÉRIAS
---------------	---	---	--	---------------	---------------

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	713,25	105	37	17	154,45	4,74	2391,93	41,31	394,24

*** A oferta de frutas do dia poderá ser utilizada conforme o grau de maturação, devendo ser alternada a cada dia.**

*** A oferta de saladas e legumes do dia deverá ser utilizada conforme fornecimento, priorizando duas opções por dia conforme grau de maturação e alternando a cada dia.**

*** O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido intercorrências de fornecimento.**