



CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023
INTOLERÂNCIA A LACTOSE E ALERGIA A FRUTOS DO MAR

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
	21/10/2023		31/10/2023		4/10/2023		5/10/2023		6/10/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + melancia		Café com leite s/ lactose + bolo de laranja s/ lactose		lorgite morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana		Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ lactose + laranja		Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	
Almopo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quiteria + salada beterraba + maçã		Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de azeite + laranja		Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis		Arroz, Feijão preto, Omelete assado, cenoura e couve flor refogados + manga		Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	
Lanche 14:00H/14:30H	Canjica com leite s/ lactose + melão		Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + maçã		Suco integral de maçã + bolo de tubá s/ lactose + laranja		lorgite de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana		Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + laranja		Poleenta com almondegas ao molho + salada de beterraba		Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + manga		Quiteria + carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia		Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	
	SEGUNDA 9/10/2023		TERÇA 10/10/2023		QUARTA 11/10/2023		QUINTA 12/10/2023		SEXTA 13/10/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + melancia		Café com leite s/ lactose + pão de queijo s/ lactose		Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose		FÉRIADO		RECESSO	
Almopo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de azeite + maçã		Arroz, Feijão preto, Burreado, farofa de banana + salada tomate e cebola + laranja		Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia					
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite s/ lactose + pão de queijo s/ lactose		Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + maçã		Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose					
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz, carretão (cenoura, batata, carne liscas, ervilha) + salada de chuchu c/ tomate + laranja		Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia		Poleenta+ Carne moída ao molho + salada de azeite+ mamão					
	SEGUNDA 18/10/2023		TERÇA 17/10/2023		QUARTA 18/10/2023		QUINTA 19/10/2023		SEXTA 20/10/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco maracujá + pão integral s/ lactose com requeijão s/ lactose		Café com leite s/ lactose + pão de queijo s/ lactose		Suco de morango + tora de legumes com aveia s/ lactose + laranja		Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose c/ queijo s/ lactose, tomate, alface		Leite s/ lactose com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose	
Almopo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + maçã		Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + mamão		Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + salada de repolho + manga		Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + manteiga s/ lactose		Leite s/ lactose com maçã + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose		Chá com limão, sanduiche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + tomate+ alface		Vitamina de abacate com leite s/ lactose + banana + biscoito doce integral s/ lactose		Café com leite s/ lactose + pão de queijo s/ lactose	
Jantar 16:00H/16:30H	Quiteria + frango ao molho + abóbora refogada		Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja		Macarrão com carne moída + legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana		Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de cenoura + melancia		Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de beterraba + manga	
Observações:										
ALUNO										
CMEI										
RUTH BAKA										
DIEGO DE SOUZA GONÇALVES										

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

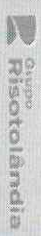
Camile Consuelino de Cavalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Edilaine Carraz Costa Siqueira
CRN 8 6803
Coordenação Operacional

Amanda Gabris
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional



CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO OUTUBRO/2023
INTOLERÂNCIA A LACTOSE E ALERGIA A FRUTOS DO MAR



SEGUNDA 23/10/2023		TERÇA 24/10/2023		QUARTA 25/10/2023		QUINTA 26/10/2023		SEXTA 27/10/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + pão fatiado s/ lactose com manteiga s/ lactose	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose + laranja	logure de coco s/ lactose + salada de frutas (melão, mamão e morango) com aveia	Vitamina de abacate e banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ lactose c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose				
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (bataia, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, frango ao molho, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de couve flor + maçã				
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho salgado s/ lactose + maçã	Suco de maracujá + pão integral s/ lactose com requeijão s/ lactose	Leite s/ lactose com cacau (70%) + pão integral s/ lactose com manteiga s/ lactose	logure de coco s/ lactose + Salada de frutas (mamão, melão, morango) com aveia	Suco de Maracujá + Pão de leite s/ lactose c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/ lactose				
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, bataia, carne lascas, ervilha) + salada de alface + melancia	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + laranja	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Purê de batatas s/ leite + frango ao molho + salada de tomate	Polenta + frango ao molho + salada de alface + melão				
SEGUNDA 30/10/2023		TERÇA 31/10/2023		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite s/ lactose com cacau (70%) + pão fatiado s/ lactose com manteiga s/ lactose	Café com Leite s/ lactose + pão s/ lactose com margarina e queijo s/ lactose							
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sossami) ao molho, salada de alface + laranja							
Lanche 14:30H/14:30H	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ lactose + laranja	Vitamina de maçã e mamão com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose							
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, bataia) + maçã	Risoto de carne (bataia, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de abobrinha + melão							
Observações:									
ALUNO									
DIEGO DE SOUZA GONÇALVES									
CMEI									
RUTH BAKA									