

APLV

SEGUNDA 26/2025		TERÇA 31/6/2025	QUARTA 4/6/2025	QUINTA 5/6/2025	SEXTA 6/6/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + creme vegetal	Vitamina de frutas de banana e abacate com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de abacaxi natural + pão fatiado integral sem leite com requêijo vegano + maçã	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicae	KCAL	721	KCAL	719
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), milho e cenoura refogada + ponkan	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alicae + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + caqui	PTN	25	PTN	25
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicae	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + ponkan	Vitamina de frutas de banana e abacate com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Chá com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + creme vegetal	LIP	22	LIP	21
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + maçã	Polenta + Frango ao molho + salada de alicae + caqui	Purê de batatas sem leite sem manteiga + Carne moída ao molho + salada de tomate + melancia	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Macarão com carne moída + chuchu e cenoura refogados + ponkan	CALCIO	406	CALCIO	386
SEGUNDA 9/6/2025		TERÇA 10/6/2025	QUARTA 11/6/2025	QUINTA 12/6/2025	SEXTA 13/6/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + banana	Café com leite vegetal + Bolo sem leite	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + ponkan	logure de morango vegano + salada de frutas (melão, manga e morango) com avela sem leite	Café com leite vegetal + pão de milho sem leite + queijo vegano/creme vegetal	KCAL	759	KCAL	721
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alicae	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata sem leite sem manteiga + salada de brócolis + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e mandioquinha) + salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + mamão	CHO	133	CHO	106
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão de milho sem leite + queijo vegano/creme vegetal	logure de morango vegano + salada de frutas (melão, manga e morango) com avela sem leite	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + maçã	Café com leite vegetal + Bolo sem leite	Chá com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + banana	PTN	24	PTN	25
Jantar 16:00H/16:30H	Purê de batatas sem leite sem manteiga + Frango ao molho + salada de cenoura	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + ponkan	Sopa de frango + mandioquinha + beterraba + abobrinha + melancia	Polenta + Almondégas ao molho + salada de beterraba + laranja	Macarão com frango + abobrinha e cenoura refogados + melão	LIP	20	LIP	22
SEGUNDA 16/6/2025		TERÇA 17/6/2025	QUARTA 18/6/2025	QUINTA 19/6/2025	SEXTA 20/6/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite+ maçã	Suco de maracujá + pão sem leite com requêijo vegano	Suco integral de uva + Cachorro quente com pão sem leite + Pinhão + Pipoca + Bolo sem leite			KCAL	737	KCAL	761
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada alicae + ponkan	Macarão parafuso + Frango ao molho destilhado + salada de beterraba + banana			CHO	115	CHO	121
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de maracujá + pão sem leite com requêijo vegano	Café com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite+ maçã	Suco integral de uva + Cachorro quente com pão sem leite + Pinhão + Pipoca + Bolo sem leite			PTN	24	PTN	26
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne lisca, ervilha) + salada de repolho com tomate	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia	Polenta + Carne moída ao molho + salada de alicae + ponkan			LIP	20	LIP	19

Observações: Pais, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal, creme vegetal substituindo a margarina/manteiga. Laticínios Veganos.

CMEI

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Baria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camile Consolino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 102

26/6/25
Liliane Cristina dos Santos
CRN 1403
Coordenadora Pedagógica

26/6/25
Liliane Cristina dos Santos
CRN 15644
Nutricionista

ALUNO

CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO JUNHO/2025

APLV

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	23/6/2025	24/6/2025	25/6/2025	26/6/2025	27/6/2025						
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas de banana e mamão com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	loqure de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de maçã + Bolo sem leite + melão	Café com leite vegetal + Pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo sem leite	KCAL	719	Kcal	KCAL	655	Kcal
						CHO	106	g	CHO	98	g
Almooço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada cebola com tomate + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de açaig + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura e brócolis) + caqui	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + melancia	PTN	25	g	PTN	22	g
						LIP	21	g	LIP	20	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de maçã + Bolo sem leite + melão	Café com leite vegetal + Pão de queijo vegano	Vitamina de frutas de banana e mamão com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	loqure de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo sem leite	CALCIO	396	Mg	CALCIO	503	Mg
						FERRO	7	Mg	FERRO	5	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Poleinta + Alinhodegas ao molho + salada de beterraba	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de tomate + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + melancia	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada + caqui	VITAMINA A	602	Mcg	VITAMINA A	485	Mcg
						VITAMINA C	59	Mg	VITAMINA C	56	Mg
SEGUNDA 30/6/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau 100% + Pão sem leite com requeijão vegano					KCAL	653	Kcal	KCAL	506	Kcal
						CHO	106	g	CHO	95	g
						PTN	19	g	PTN	15	g
						LIP	13	g	LIP	10	g
Almooço 10:30H/1:00H	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão					CALCIO	216	Mg	CALCIO	204	Mg
						FERRO	3	Mg	FERRO	4	Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Arroz doce com leite vegetal + maçã										
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho com tomate					VITAMINA A	306	Mcg	VITAMINA A	268	Mcg
						VITAMINA C	56	Mg	VITAMINA C	64	Mg
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal, creme vegetal substituindo a margarina/manteiga, laticínios Veganos.											
CMEI						ALUNO					

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal, creme vegetal substituindo a margarina/manteiga. Laticínios Veganos.

CMEI

ALUNO

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11140 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Ediane Ceres Dous Sadih
CRN 14391 Coordenadora Operacional

Leila de Souza Monteiro
CRN 15644