

CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO MARÇO/2026

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	21/3/2026	31/3/2026	4/3/2026	6/3/2026	6/3/2026		
Desjejum 7:30H/8:00H	Creme de banana, abacate e leite + banana picada	Leite com banana + pão de queijo com polvilho	Vitamina de frutas (banana + morango) com aveia + biscoito de polvilho	Suco de uva integral + crepíscas de queijo + maçã	Chá ervas doces/cereais + biscoito polvilho + goiabada	KCAL 625 Kcal 106	KCAL 580 Kcal 84
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsinha) ao molho, salada de alface + melão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + couve + abóbora refogada + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + rúcula + salada de pepino com tomate + manjão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + melancia	Arroz + Feijão carioca + Frango (salsinha) grelhado + salada de alface + maçã	PTN 21 LIP 7	PTN 20 LIP 8
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + crepíscas de queijo + maçã	Chá ervas doces/cereais + biscoito polvilho + goiabada	Suco de péssago integral + torta de frango com legumes + banana	Leite com banana + pão de queijo com polvilho	Crema de banana, abacate e leite + banana picada	CALCIO 285 FERRO 3	CALCIO 123 FERRO 4
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de pepino com tomate	Macarrão com frango desfiado ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Sopa de FEIJÃO (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Pólen + Frango ao molho + salada de acelga + manjão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de alface + melancia	VITAMINA A 284 VITAMINA C 75	VITAMINA A 210 VITAMINA C 45
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	9/3/2026	10/3/2026	11/3/2026	12/3/2026	13/3/2026		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + manga	Logure natural com morango e banana batido + biscoito de polvilho	Suco de péssago integral + torta de frango com legumes + banana	Suco de maçã integral + Salada de frutas (kiwi, maçã e manga)	Leite com morango + panqueca de banana com aveia	KCAL 621 CHO 106	KCAL 642 CHO 100
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Bandedado, farofa de banana da terra + couve + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + espinafre + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Almoédas de carne ao molho + espinafre + salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + couve refogada + salada de alface + melão	Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de beterraba + pãez	PTN 23 LIP 10	PTN 20 LIP 13
Lanche 13:30H/14:00H	Leite com morango + panqueca de banana com aveia	Suco de maçã integral + Salada de frutas (kiwi, maçã e manga)	Vitamina de frutas (banana + morango) com aveia + biscoito de polvilho	Logure natural com morango e banana batido + biscoito de polvilho	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + manga	CALCIO 231 FERRO 4	CALCIO 106 FERRO 3
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de repolho + melancia	Pólen com almoédas ao molho + brócolis + salada de beterraba	Purê de batatas + Frango ao molho + couve refogada + salada de alface + melão	Macarrão com carne moída ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + pãez	Arroz + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (abobrinha, cenoura, batata) + couve + maçã	VITAMINA A 363 VITAMINA C 69	VITAMINA A 236 VITAMINA C 25
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	18/3/2026	17/3/2026	18/3/2026	19/3/2026	20/3/2026		
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + abacate) com aveia + biscoito de polvilho	Leite com morango + bolo de maçã sem açúcar	Suco de uva integral + panqueca colorida com aveia + recheio frango	Leite com banana e aveia + manga picada	Suco de uva integral + panqueca colorida cenoura + recheio carne moída	KCAL 653 CHO 120	KCAL 560 CHO 102
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu + cenoura) + rúcula + manga	Arroz, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada de alface + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + purê de milho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + pólen + rúcula + salada de cenoura + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiabada	PTN 21 LIP 10	PTN 18 LIP 9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida cenoura + recheio carne moída	Leite com banana e aveia + manga picada	Leite com banana + pão de queijo com polvilho	Leite com morango + bolo de maçã sem açúcar	Vitamina de frutas (banana + abacate) com aveia + biscoito de polvilho	CALCIO 289 FERRO 3	CALCIO 231 FERRO 4
Jantar 15:30H/16:00H	Pólen + Carne moída ao molho + salada de acelga + melancia	Arroz + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de alface + manjão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de cenoura + goiabada	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura)	Purê de batata, Carne moída ao molho + escarola + salada de alface + maçã	VITAMINA A 264 VITAMINA C 99	VITAMINA A 210 VITAMINA C 106

Observações:

ALUNO

CMEI







Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781
 Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº3731
 Camille Cosentino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102
 Letícia de Souza
 Mãe Funcional nº 7895 CRN 8º REGIÃO Nº1564

	SEGUNDA 23/3/2026	TERÇA 24/3/2026	QUARTA 25/3/2026	QUINTA 26/3/2026	SEXTA 27/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maçã integral + Salada de frutas (banana, mamão e laranja)	Suco de pésseseço integral + torta de frango com legumes + banana	Leite com banana + pão de queijo com polvilho	logurte natural com morango e banana batido + biscoito de polvilho	Suco de uva integral + panqueca de carne moída + bolo de banana sem açúcar	KCAL 590 Kcal 88 CHO 9 PTN 20 LIP 9	KCAL 651 Kcal 106 CHO 9 PTN 19 LIP 12
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (abobrinha + brócolis + cenoura) + péra	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batatas + rúcula + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Macarrão parafuso + Frango desfiado ao molho + espinafre + salada de beterraba + caqui	KCAL 206 Kcal 5 PTN 196 LIP 87	KCAL 113 Kcal 4 CHO 246 LIP 50
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de pésseseço integral + torta de frango com legumes + banana	logurte natural com morango e banana batido + biscoito de polvilho	Suco de uva integral + panqueca colorida couve + recheio frango	Suco de maçã integral + Salada de frutas (banana, mamão e laranja)	Suco de uva integral + panqueca de carne moída + bolo de banana sem açúcar	CALCIO 206 Mg 5 FERRO 196 Mcg	CALCIO 113 Mg 4 FERRO 246 Mcg
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com carne moída ao molho + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Purê de batatas + Frango ao molho + couve refogada + salada de tomate + péira	Polenta com almeirão ao molho + brócolis + salada de beterraba + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abobrinha refogada + caqui	Risoto de carne (batida, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO CARIOCA + rúcula + salada de alface + melancia	VITAMINA A 196 Mcg VITAMINA C 87 Mg	VITAMINA A 246 Mcg VITAMINA C 50 Mg
SEGUNDA 30/3/2026							
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo	Mingau de aveia com banana picada				KCAL 659 Kcal 124 CHO 20 PTN 15 LIP 15	KCAL 553 Kcal 98 CHO 19 PTN 12 LIP 9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado + salada de alface + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface				CALCIO 215 Mg 4 FERRO 296 Mcg	CALCIO 196 Mg 3 FERRO 231 Mcg
Lanche 13:30H/14:00H	Mingau de aveia com banana picada	Suco de uva integral + panqueca de queijo				VITAMINA A 296 Mcg VITAMINA C 63 Mg	VITAMINA A 231 Mcg VITAMINA C 115 Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Polenta + Frango ao molho + salada de alface + melancia					

Observações:

CMEI

ALUNO

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº 731

Camile Consolino de Carvalho
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº 1102

Estelene Correa Costa Guedes
 CRN 8 6195
 Coordenadora Operacional

Larissa de Jesus Medeiros
 Nutricionista
 CRN 15644