

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

APLV																					
				QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE												
				1/10/2026	2/10/2026																
Desjejum 7:30H/8:00H				Suco de uva integral + panqueca sem leite + recheio frango	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	KCAL	650	Kcal	KCAL	610	Kcal										
						CHO	101	g	CHO	101	g										
						PTN	25	g	PTN	22	g										
Almoço 10:30H/11:00H				Arroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão caroca, Frango ao molho com legumes (brócolis e cenoura) + rúcula + salada de tomate + mamão	LIP	18	g	LIP	15	g										
						CALCIO	506	Mg	CALCIO	496	Mg										
						FERRO	5	Mg	FERRO	7	Mg										
Lanche 13:30H/14:00H				Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Suco de uva integral + panqueca sem leite + recheio frango	VITAMINA A	563	Mcg	VITAMINA A	513	Mcg										
						VITAMINA C	52	Mg	VITAMINA C	50	Mg										
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE												
						KCAL	651	Kcal	KCAL	511	Kcal										
Desjejum 7:30H/8:00H	SEGUNDA	6/10/2026	6/10/2026	7/10/2026	8/10/2026	9/10/2026															
Desjejum 7:30H/8:00H	logurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite	Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano		Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	Suco de uva integral + Panqueca de carne moída sem leite + Bolo sem açúcar e sem leite																
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + espinafre + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz colondo, Feijão caroca, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe, salada de alface		Arroz, Feijão caroca, Carne moída ao molho, polenta + rúcula + salada de beterraba + melancia	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + espinafre + salada de vagem + manga																
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	logurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite		Leite vegetal com banana + pão de queijo vegano	Suco de uva integral + Panqueca de carne moída sem leite + Bolo sem açúcar e sem leite																
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + rúcula + salada de alface + melão	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã		Sopa de frango + mandioca + cenoura + abobrinha + couve + manga	Arroz carreteiro + FEIJÃO CAROCA + (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de beterraba + melancia																
	SEGUNDA	12/10/2026	TERÇA	13/10/2026	QUARTA	14/10/2026	QUINTA	15/10/2026	SEXTA	16/10/2026											
Desjejum 7:30H/8:00H				Chá de erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem leite + manga	Suco de manga integral + lorta de frango com legumes sem leite	Suco de manga integral + salada de frutas (banana, mamão, morango)															
Almoço 10:30H/11:00H	FERIADO			Arroz, Feijão caroca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + melão	Arroz, Feijão caroca com cubos de carne bovina, fatia de cenoura + couve + laranja	Arroz, Feijão caroca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melancia															
Lanche 13:30H/14:00H				Suco de manga integral + lorta de frango com legumes sem leite	Chá de erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem leite + manga																
Jantar 15:30H/16:00H				Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Batata refogada + Frango ao molho + couve refogada + salada de alface + melancia	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de tomate + melão															
Observações: Biscoitos, farinhas, cereais (aveia), laticínios sem traços de leite. Utilizar leite vegetal.																					
CMEI				ALUNO																	

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CRN nº REGIÃO Nº 781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 1146 CRN nº REGIÃO Nº 731

Camile Conectivo de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CRN nº REGIÃO Nº 1102

Estelaine Correa Faria Assis
 CRN 9.4053
 Coordenadora (Escolas)

Victoria Lima Anacleto Luz
 Instrutora (Escolas)

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

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
	19/10/2026	20/10/2026	21/10/2026	22/10/2026	23/10/2026	CHO	9	CHO	98
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana e morango) com leite vegetal e aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	Leite vegetal com morango + panqueca de banana sem leite com aveia sem leite	Suco de maçã integral + salada de frutas (manga, melão, uva)	Suco de uva integral + panqueca de queijo vegano sem leite	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos + Bolo sem açúcar e sem leite	CHO	114	CHO	98
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pitão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sossinho) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz colado, Feijão preto, Peixe ao molho, Pitão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarão com molho de carne moída + escarola + salada de tomate com pepino + manga	PTN	23	PTN	20
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo vegano sem leite	Suco de maçã integral + salada de frutas (manga, melão, uva)	Leite vegetal com morango + panqueca de banana sem leite com aveia sem leite	Vitamina de frutas (banana e morango) com leite vegetal e aveia sem leite + biscoito de polvilho sem leite	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos + Bolo sem açúcar e sem leite	LP	18	LP	17
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + maçã	Macarão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Batata refogada + Carne moída ao molho + escarola + salada de tomate com pepino + manga	Arroz + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + rúcula + salada de alface + melancia	CALCIO	512	CALCIO	410
						FERRO	6	FERRO	6
						VITAMINA A	503	VITAMINA A	563
						VITAMINA C	48	VITAMINA C	45
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	26/10/2026	27/10/2026	28/10/2026	29/10/2026	30/10/2026	KCAL	526	KCAL	511
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de pêssego integral + torta de frango com legumes sem leite	Leite vegetal com morango + bolo sem açúcar e sem leite	Ingurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite	Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo vegano + mamão	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos + Bolo sem açúcar e sem leite	CHO	98	CHO	92
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + couve + Abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + couve + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + Batata refogada + rúcula + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata, salada e cenoura) + agnã + salada de alface + maçã	Arroz + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + rúcula + salada de alface + melancia	PTN	17	PTN	17
Lanche 13:30H/14:00H	Ingurte vegano com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem leite	Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo vegano + mamão	Suco de pêssego integral + torta de frango com legumes sem leite	Leite vegetal com morango + bolo sem açúcar e sem leite	Arroz + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + rúcula + salada de alface + melancia	LP	10	LP	10
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta com almondegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + FEIJÃO PRETO + salada de alface + maçã	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + melancia	Arroz + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + rúcula + salada de alface + melancia	CALCIO	216	CALCIO	111
						FERRO	2	FERRO	3
						VITAMINA A	126	VITAMINA A	289
						VITAMINA C	55	VITAMINA C	48

Observações: Biscoitos, farinhas, cereais (aveia), laticínios sem traços de leite. Utilizar leite vegetal.

CMEI

ALUNO

Particia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893, CRN nº REGIÃO N°1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146, CRN nº REGIÃO N°1731

Camile C. Consolino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7891, CRN nº REGIÃO N°1102

Laiziane Campos Costa Almeida
CRN 8 8303
Fotobancada Operacional

Viviane Lima Amarelle Luz
Nutricionista Controlador Operacional
CRN 8 18749