



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



INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA 31/12/2025	TERÇA 4/11/2025	QUARTA 6/11/2025	QUINTA 6/11/2025	SEXTA 7/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + maçã	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + melaço sem lactose	Suco de morango + torta frango com legumes sem lactose + melão	Ingrediente de morango sem lactose + biscoito integral sem lactose + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicia	KCAL 761 CHO 121 PTN 26 LIP 19	KCAL 719 CHO 106 PTN 25 LIP 21
Almooço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, batata, cenoura, milho, feijão e brócolis + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (cassini) ao molho, salada de alicia + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de alicia + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	PTN 9 LIP 9	PTN 9 LIP 9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicia	Ingrediente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de maracujá + bolo de fubá sem lactose + mamão	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + maçã	KCAL 496 CHO 5 PTN 5	KCAL 396 CHO 7 PTN 7
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, carnelão (batata, mandioca, cenoura, carne) + couve + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Macarão + Carne moída ao molho + legumes refogados (batata, cenoura, ervilha) + salada de tomate	Batata refogada + Frango ao molho + salada de cenoura + manga	Potência com alho poró ao molho + salada de beterraba + melancia	VITAMINA A 506 VITAMINA C 49	VITAMINA A 622 VITAMINA C 59
	SEGUNDA 31/12/2025	TERÇA 1/11/2025	QUARTA 12/11/2025	QUINTA 13/11/2025	SEXTA 14/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com requeijo sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo virgato	Suco de maracujá + bolo de fubá sem lactose + mamão	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + manga	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + banana	KCAL 760 CHO 116 PTN 27 LIP 21	KCAL 721 CHO 106 PTN 25 LIP 22
Almooço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, batata de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e cenoura) + salada de tomate + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Filão do molho de peixe, salada de alicia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + melão	Mg 501 Mg 6	CALCIO 406 Mg 5
Lanche 13:30H/14:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + banana	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + manga	Suco de morango + torta frango com legumes sem lactose + melão	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com requeijo sem lactose	VITAMINA A 468 VITAMINA C 56	VITAMINA A 463 VITAMINA C 50
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + noca + salada de pepino e tomate + maçã	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de cenoura + laranja	Arroz + Frango ao molho com legumes (mandioca + abóbora) + melancia	Potência com alho poró ao molho + salada de beterraba + melão	Macarão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + laranja		

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.

CMEI

ALUNO

Partida dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria Nóbilo Faria Vicente

Camile Consistentino de Cavalho

Mat. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO N° 1781

Mat. Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO N° 2321

Mat. Funcional nº 7891 CEN 8º REGIÃO N° 1102

Liliane Gomes Costa Batista
Coordenadora OperacionalLuis de Jesus Almeida
Nutricionista
CRM 15144



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



INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA 17/11/2025	TERÇA 18/11/2025	QUARTA 19/11/2025	QUINTA 20/11/2025	SEXTA 21/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura e sem lactose	Ingente de morango sem lactose + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia sem lactose		Leite sem lactose com banana + biscoito polvilho sem lactose	KCAL 798 CHO 113 PTN 26 LIP 20	KCAL 655 CHO 98 PTN 22 LIP 20
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de alface + melão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + mamão	FERRADO	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de alface + melancia	CALCIO 463 Mg 9 FERRO 5	CALCIO 503 Mg 9 FERRO 5
Lanche 13:30H/14:00H	Leite sem lactose com banana + biscoito polvilho sem lactose	Ingente de morango sem lactose + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia sem lactose	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura e sem lactose		Café com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	VITAMINA A 495 Mg 9 VITAMINA C 48	VITAMINA A 495 Mg 9 VITAMINA C 55
Jantar 16:30H/16:00H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne lscas, ervilha) + salada de pepino c/ tomate + melão	Macarrão + Frango ao molho + legumes refogados (abobrinha, cenoura e batata) + maçã	Potencia com carne moída ao molho + salada de alface + melancia		Arroz com brocolis + carne moída ao molho + abobrinha refogada + mamão	VITAMINA A 495 Mg 9 VITAMINA C 48	VITAMINA A 495 Mg 9 VITAMINA C 55
	SEGUNDA 24/11/2025	TERÇA 25/11/2025	QUARTA 26/11/2025	QUINTA 27/11/2025	SEXTA 28/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de acerola + torta (frango com legumes sem lactose + melão)	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Vitamina de frutas (abacate + banana) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de uva integral + Pão sem lactose com carne moída, alface cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura e sem lactose	KCAL 693 CHO 112 PTN 18 LIP 13	KCAL 498 CHO 95 PTN 17 LIP 9
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho polenta + salada de cenoura + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca + Burreado + farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão com frango ao molho desidratado + salada de beterraba + banana	CALCIO 203 Mg 9 FERRO 3	CALCIO 206 Mg 9 FERRO 3
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Vitamina de frutas (abacate + banana) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de acerola + torta (frango com legumes sem lactose + melão)	Suco de uva integral + Pão sem lactose com carne moída, alface cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura e sem lactose	VITAMINA A 305 Mg 9 VITAMINA C 61	VITAMINA A 169 Mg 9 VITAMINA C 69
Jantar 16:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + salada de alface + maçã	Macarrão com carne moída ao molho + legumes refogados (brocolis e cenoura) + melancia	Batata refogada + Frango ao molho + salada de cenoura + banana	Potencia + Frango ao molho + salada de alface	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne lscas, ervilha) + salada de tomate + laranja	VITAMINA A 305 Mg 9 VITAMINA C 61	VITAMINA A 169 Mg 9 VITAMINA C 69
CMEI						ALUNO	
<div> <div> </div> <div> Patrícia dos Santos Alves Garcia Mat. Funcional nº 7893 CERN 8º REGIÃO N°1781 </div> </div> <div> <div> </div> <div> Ligia Márcia Toledo Ferra Vicente Mat. Funcional nº 11146 CERN 8º REGIÃO N°2321 </div> </div> <div> <div> </div> <div> Camille Consolino de Carvalho Mat. Funcional nº 7894 CERN 8º REGIÃO N°1102 </div> </div> <div> <div> </div> <div> Eliana de Souza Lima CERN 15643 </div> </div>							