



CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO MARÇO/2026



SEM OVO

	SEGUNDA 23/2026	TERÇA 24/2026	QUARTA 25/2026	QUINTA 26/2026	SEXTA 27/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem ovo + queijo + tomate + alicafe	Café com leite + bolo sem ovo	Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito doce integral sem ovo	Suco de maracujá + pão sem ovo com requêijo	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral sem ovo + banana	KCAL 752 CHO 115 PTN 23 LIP 18	KCAL 712 CHO 105 PTN 23 LIP 18
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicafe + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + abóbora refogada + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de pepino com tomate + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + melancia	Arroz + Feijão carioca + Frango (salsam) grelhado + salada de alicafe + maçã	KCAL 485 CHO 5 PTN 473 LIP 48	KCAL 404 CHO 5 PTN 516 LIP 49
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de maracujá + pão sem ovo com requêijo	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral sem ovo + banana	Suco de passiflora integral + pão sem ovo com pão de frango com requêijo + banana	Café com leite + bolo sem ovo	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem ovo + queijo + tomate + alicafe	KCAL 485 CHO 5 PTN 473 LIP 48	KCAL 404 CHO 5 PTN 516 LIP 49
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de pepino com tomate	Macarão sem ovo com frango desfiado ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Sopa de FEIJÃO (batata, mandioca, carne, cenoura) + couve + laranja	Potencia + Frango ao molho + salada de alicafe + mamão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alicafe + melancia	KCAL 485 CHO 5 PTN 473 LIP 48	KCAL 404 CHO 5 PTN 516 LIP 49
	SEGUNDA 9/3/2026	TERÇA 10/3/2026	QUARTA 11/3/2026	QUINTA 12/3/2026	SEXTA 13/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão sem ovo com carne desfiada ao molho + manga	Leite com morango + bolo sem ovo	Suco de passiflora integral + pão sem ovo com pão de frango com requêijo + banana	Ingurte de morango + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com aveia sem ovo	Café com leite + biscoito doce/salgado integral sem ovo + melão	KCAL 743 CHO 110 PTN 23 LIP 20	KCAL 715 CHO 100 PTN 21 LIP 18
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Bandedo, Farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango grelhado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + salada de alicafe + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alicafe + melão	Macarão sem ovo com molho de carne moída + salada de beterraba + péra	KCAL 483 CHO 5 PTN 385 LIP 46	KCAL 391 CHO 5 PTN 431 LIP 45
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite + biscoito doce/salgado integral sem ovo + melão	Ingurte de morango + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com aveia sem ovo	Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito doce integral sem ovo	Leite com morango + bolo sem ovo	Suco de abacaxi natural + pão sem ovo com frango desfiado ao molho + manga	KCAL 483 CHO 5 PTN 385 LIP 46	KCAL 391 CHO 5 PTN 431 LIP 45
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de repolho + melancia	Potencia com carne moída ao molho + salada de beterraba	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alicafe + melão	Macarão sem ovo com carne moída ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + péra	Arroz + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (abobrinha, cenoura, batata) + maçã	KCAL 483 CHO 5 PTN 385 LIP 46	KCAL 391 CHO 5 PTN 431 LIP 45
	SEGUNDA 16/3/2026	TERÇA 17/3/2026	QUARTA 18/3/2026	QUINTA 19/3/2026	SEXTA 20/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + abacate) + biscoito doce integral sem ovo	Suco de manga + bolo sem ovo + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem ovo + queijo + tomate + alicafe	Leite com banana + biscoito de polvilho sem ovo	Café com leite + pão sem ovo + queijomargarina	KCAL 716 CHO 105 PTN 20 LIP 18	KCAL 692 CHO 105 PTN 22 LIP 19
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu + cenoura) + manga	Arroz, Feijão preto + Carne moída ao molho + salada alicafe + melancia	Arroz colorado, Feijão carioca, Peixe ao molho + purê de batata + salada de alicafe	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + purê de batata + salada de cenoura + maçã	Vitamina de frutas (banana + abacate) + biscoito doce integral sem ovo	KCAL 405 CHO 4 PTN 405 LIP 4	KCAL 384 CHO 4 PTN 405 LIP 4
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite + pão sem ovo + queijomargarina	Leite com banana + biscoito de polvilho sem ovo	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de manga + bolo sem ovo + melão	Vitamina de frutas (banana + abacate) + biscoito doce integral sem ovo	KCAL 405 CHO 4 PTN 405 LIP 4	KCAL 384 CHO 4 PTN 405 LIP 4
Jantar 15:30H/16:00H	Potencia + Carne moída ao molho + salada de alicafe + melancia	Arroz + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alicafe + manga	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + goiabada	Macarão sem ovo com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura)	Purê de batata, Carne moída ao molho + salada de alicafe + maçã	KCAL 385 CHO 4 PTN 405 LIP 4	KCAL 480 CHO 4 PTN 405 LIP 4

CMEI

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinha de trigo, Cereais (aveia) sem traços de ovos.

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO N° 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N° 2121

Carmel Consistenti de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N° 1102

Colégio Estadual Costa Bragg
CEI 3 A 5 ANOS
Fundamentar II - 2026

Lea de Oliveira
R. do Brasil, 1544
CNP 1544



CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO MARÇO/2026



SEM OVO

	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	TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão sem ovo + manteiga	Suco de péssago integral + Bauri de forno com pão sem ovo + banana	Café com leite + pão de queijo vegano	Ingrediente de morango + biscoito doce integral sem ovo + banana	Suco de maracujá + pão sem ovo com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem ovo	KCAL 712 CHO 110 PTN 24 LIP 20	KCAL 701 CHO 100 PTN 20 LIP 18
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (abobrinha + brócolis + cenoura) + péra	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoco) + purê de batatas + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Macarão sem ovo parafuso + Frango desfiado ao molho, salada de beterraba + caqui	PTN 9 LIP 9	PTN 9 LIP 9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de péssago integral + Bauri de forno com pão sem ovo + banana	Ingrediente de morango + biscoito doce integral sem ovo + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem ovo + queijo + tomate + alface	Chá com leite + pão sem ovo + manteiga	Suco de maracujá + pão sem ovo com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem ovo	CALCIO 406 FERRO 5 VITAMINA A 398 VITAMINA C 46	CALCIO 493 FERRO 4 VITAMINA A 502 VITAMINA C 49
Jantar 18:30H/6:00H	Macarrão sem ovo com carne moída ao molho + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de tomate + péra	Polieta com Carne moída ao molho + salada de beterraba + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abobrinha refogada + caqui	Riacho de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO CARIOCA + salada de alface + melancia	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL
SEGUNDA 30/3/2026						MANHÃ	TARDE
TERÇA 31/3/2026							
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau 70% + pão sem ovo com requeijão	Café com leite + biscoito polvilho sem ovo + banana				KCAL 699 CHO 124 PTN 20 LIP 15	KCAL 513 CHO 98 PTN 19 LIP 12
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (assado) grelhado + salada de alface + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + purê de batata + salada de alface				CALCIO 215 FERRO 4 VITAMINA A 296 VITAMINA C 63	CALCIO 196 FERRO 3 VITAMINA A 231 VITAMINA C 115
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite + biscoito polvilho sem ovo + banana	Leite com cacau 70% + pão sem ovo com requeijão					
Jantar 18:30H/6:00H	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Polieta + Frango ao molho + salada de alface + melancia					

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinha de trigo, Cereais (aveia) sem traços de ovos.

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligio Maria Toledo Barri Vicente

Camille Consentino de Cincalho

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8 REGIÃO N° 7781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8 REGIÃO N° 2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8 REGIÃO N° 1102

Ledaia Estroff Doria Bialillo
CRN 2.693
Credenciada EspecialLeda da Rosa M. de Almeida
CRN 15644
Nutricionista