



## CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS -- CARDÁPIO MAMO/2026



## SEM OVO

		SEXTA 1/9/2026		SEXTA 8/9/2026		SABADO		SABADO 15/9/2026	
		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ
		KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H		CHO	9	CHO	9	CHO	9	CHO	9
		PTN	9	PTN	9	PTN	9	PTN	9
		LIP	9	LIP	9	LIP	9	LIP	9
		CALCIO	Mg	CALCIO	Mg	CALCIO	Mg	CALCIO	Mg
		FERRO	Mg	FERRO	Mg	FERRO	Mg	FERRO	Mg
		VITAMINA A	Mcg	VITAMINA A	Mcg	VITAMINA A	Mcg	VITAMINA A	Mcg
		VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	Mg
Almoço 10:30H/11:00H		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	743	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	715	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	715	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	715
		KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
		CHO	110	CHO	100	CHO	100	CHO	9
		PTN	23	PTN	21	PTN	21	PTN	9
		LIP	20	LIP	18	LIP	18	LIP	9
		CALCIO	493	CALCIO	391	CALCIO	391	CALCIO	Mg
		FERRO	5	FERRO	5	FERRO	5	FERRO	Mg
		VITAMINA A	595	VITAMINA A	431	VITAMINA A	431	VITAMINA A	Mcg
		VITAMINA C	49	VITAMINA C	45	VITAMINA C	45	VITAMINA C	Mg
Lanche 13:30H/14:00H		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	483	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	391	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	391	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	391
		KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
		CHO	108	CHO	105	CHO	105	CHO	9
		PTN	20	PTN	22	PTN	22	PTN	9
		LIP	18	LIP	19	LIP	19	LIP	9
		CALCIO	495	CALCIO	394	CALCIO	394	CALCIO	Mg
		FERRO	4	FERRO	4	FERRO	4	FERRO	Mg
		VITAMINA A	395	VITAMINA A	490	VITAMINA A	490	VITAMINA A	Mcg
		VITAMINA C	49	VITAMINA C	41	VITAMINA C	41	VITAMINA C	Mg
Jantar 15:30H/16:00H		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	483	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	394	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	394	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ	394
		KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
		CHO	108	CHO	105	CHO	105	CHO	9
		PTN	20	PTN	22	PTN	22	PTN	9
		LIP	18	LIP	19	LIP	19	LIP	9
		CALCIO	495	CALCIO	394	CALCIO	394	CALCIO	Mg
		FERRO	4	FERRO	4	FERRO	4	FERRO	Mg
		VITAMINA A	395	VITAMINA A	490	VITAMINA A	490	VITAMINA A	Mcg
		VITAMINA C	49	VITAMINA C	41	VITAMINA C	41	VITAMINA C	Mg

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

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria Toledo Faria Vicente

Camille Consantino de Carvalho

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

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

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102



## CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS - CARDÁPIO MAIO/2026



## SEM OVO

Data	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
						KCAL	CHO	PTN	KCAL	CHO	PTN
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral sem ovo	Suco de manga + Bolo sem ovo + mamão	Suco de péssigo integral + pão sem ovo com leite de frango com requeijão + maçã	Legume de morango + Biscoito doce integral sem ovo + banana	Legume de morango + Biscoito doce integral sem ovo + banana	712	110	24	701	100	20
Almoço 10:30H/1:00H	Aroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho + abóbora refogada + melão	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alface + melancia	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, salada de acelga + portkan	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e abobrinha) + maçã	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + caqui	20	9	9	18	9	9
Lanche 13:30H/14:00H	Leite com cacau (70%) + pão sem ovo com requeijão	Legume de morango + biscoito doce integral sem ovo + banana	Vitamina de frutas (abacate + banana) + biscoito doce integral sem ovo	Suco de péssigo integral + pão sem ovo com leite de frango com requeijão + maçã	Suco de manga + Bolo sem ovo + mamão	408	5	5	493	4	4
Jantar 15:30H/16:00H	Aroz, Frango ao molho (cenoura, batata, milho) + salada de acelga e tomate + maçã	Macarão sem ovo com carne moída + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Aroz com cenoura + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada	Polenta + Carne moída ao molho + salada de beterraba + caqui	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	398	Meq	Meq	502	Meq	Meq
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	28/5/2026	28/5/2026	27/5/2026	28/5/2026	28/5/2026	699	124	20	513	98	19
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito doce/salgado integral sem ovo + banana	Suco integral laranja, sanduíche de pão sem ovo + queijo + tomate + alface	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de mamão + pão sem ovo com requeijão	Suco de abacaxi natural + Pão sem ovo com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo sem ovo	124	9	9	98	9	9
Almoço 10:30H/1:00H	Aroz, Feijão carioca, Salsinha ao molho com cenoura + salada de brócolis + caqui	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de mel, Peixe + salada de alface	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de acelga + maçã	Aroz, Feijão preto, Barenado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Macarão sem ovo + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + melancia	20	9	9	19	9	9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de mamão + pão sem ovo com requeijão	Café com leite + biscoito doce/salgado integral sem ovo + banana	Suco integral laranja, sanduíche de pão sem ovo + queijo + tomate + alface	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + Pão sem ovo com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo sem ovo	215	4	4	199	3	3
Jantar 15:30H/16:00H	Aroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de brócolis + caqui	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + melancia	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + maçã	Sopa de FEIJÃO (batata, mandiquinha, carne, cenoura) + couve + portkan	298	Meq	Meq	231	Meq	Meq
	VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A	63	Meq	Meq	115	Meq	Meq
	VITAMINA C	VITAMINA C	VITAMINA C	VITAMINA C	VITAMINA C						

CMEI

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

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marques do Prado Viçente

Camille Consolino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7893 CN 8º REGIÃO N1781

Mat. Funcional nº 11146 CN 8º REGIÃO N2321

Mat. Funcional nº 7894 CN 8º REGIÃO N1102

Lidiane Cristina de Souza  
Coordenadora OperacionalLia de Menezes  
Coordenadora de  
Atividade Pedagógica  
CN 13094