



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



APLV									
	SEGUNDA 2/3/2026	TERÇA 3/3/2026	QUARTA 4/3/2026	QUINTA 5/3/2026	SEXTA 6/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7.30H/8.00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicae	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de maracujá + pão sem leite com requêijo vegano	Chá com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + banana	KCAL 721 CHO 106 PTN 25 LIP 22	KCAL 719 CHO 106 PTN 25 LIP 21	Kcal 9 9	
Almoço 10.30H/1.00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + melão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + 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, batata refogada + salada de brócolis + melancia	Arroz + Feijão carioca + Frango (salsam) grelhado + salada de alicae + maçã	PTN 406 LIP 5 CALCIO 463 FERRO 50	PTN 396 LIP 7 CALCIO 602 FERRO 59	Mg 9 Mg 9 Mcg 9 Mg	
Lanche 13.30H/14.00H	Suco de maracujá + pão sem leite com requêijo vegano	Chá com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + banana	Suco de péssago integral + pão sem leite com patê de frango com requêijo vegano + banana	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicae	PTN 406 LIP 5 CALCIO 463 FERRO 50	PTN 396 LIP 7 CALCIO 602 FERRO 59	Mg 9 Mg 9 Mcg 9 Mg	
Jantar 15.30H/16.00H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de pepino com tomate	Macarrão com frango desfiado ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Sopa de FEIJÃO (batata, mandiquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Polenta + Frango ao molho + salada de alicae + mamão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + melancia	VITAMINA A 463 VITAMINA C 50	VITAMINA A 602 VITAMINA C 59	Mcg 9 Mg	
SEGUNDA 5/3/2026									
Desjejum 7.30H/8.00H	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + manga	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Suco de péssago integral + pão sem leite com patê de frango com requêijo vegano + banana	Ingente de morango vegano + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com aveia	Café com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + melão	KCAL 759 CHO 133 PTN 24 LIP 20	KCAL 721 CHO 106 PTN 25 LIP 22	Kcal 9 9 9 9	
Almoço 10.30H/1.00H	Arroz, Feijão preto, Bandedo, farola de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Almoédegas de carne ao molho + salada repolho + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango (salsam) ao molho + salada de alface + melão	Macarrão com molho de carne moída + salada de baterraba + pêra	PTN 307 LIP 6 CALCIO 569 VITAMINA A 463	PTN 406 LIP 5 CALCIO 463 VITAMINA A 50	Mg 9 Mg 9 Mcg 9 Mg	
Lanche 13.30H/14.00H	Café com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + melão	Ingente de morango vegano + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com aveia sem leite	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + manga	PTN 307 LIP 6 CALCIO 569 VITAMINA A 463	PTN 406 LIP 5 CALCIO 463 VITAMINA A 50	Mg 9 Mg 9 Mcg 9 Mg	
Jantar 15.30H/16.00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de repolho + melancia	Polenta com almoédegas ao molho + salada de baterraba	Batatas refogadas + Frango ao molho + salada de alface + melão	Macarrão com carne moída ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + patã	Arroz + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (abobrinha, cenoura, batata) + maçã	VITAMINA A 463 VITAMINA C 46	VITAMINA A 463 VITAMINA C 50	Mcg 9 Mg	
SEGUNDA 16/3/2026									
Desjejum 7.30H/8.00H	Vitamina de frutas (banana + abacae) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de manga + bolo sem leite + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicae	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	KCAL 737 CHO 115 PTN 24 LIP 20	KCAL 761 CHO 121 PTN 26 LIP 19	Kcal 9 9 9 9	
Almoço 10.30H/1.00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu + cenoura) + manga	Arroz, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada alicae + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + maçã	Vitamina de frutas (banana + abacae) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	PTN 406 LIP 5 CALCIO 466 FERRO 5	PTN 396 LIP 7 CALCIO 602 FERRO 5	Mg 9 Mg 9 Mcg 9 Mg	
Lanche 13.30H/14.00H	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de manga + bolo sem leite + melão	Batatas refogadas, Carne moída ao molho + salada de alface + maçã	VITAMINA A 411 VITAMINA C 52	VITAMINA A 505 VITAMINA C 49	Mcg 9 Mg	
Jantar 15.30H/16.00H	Polenta + Carne moída ao molho + salada de alicae + melancia	Arroz + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface + manga	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + goliada	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura)	Batatas refogadas, Carne moída ao molho + salada de alface + maçã	VITAMINA A 411 VITAMINA C 52	VITAMINA A 505 VITAMINA C 49	Mcg 9 Mg	
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal, creme vegetal substituindo a margarina/manteiga. Laticínios Veganos.									
CMEI									
ALUNO									

Parceria dos Santos Alves Garcia
Lidia Mariana Toledo Faria Vicente
Camile Consuelino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7893 CBN 8 R. R. C. R. N. T. 781
Matr. Funcional nº 11146 CBN 8 R. R. C. R. N. T. 212
Matr. Funcional nº 7894 CBN 8 R. R. C. R. N. T. 102

Assinatura:
Assinatura:
Assinatura:

Assinatura:
Assinatura:
Assinatura:

**Gruppo
Risolotondis**

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
23/3/2026	24/3/2026	25/3/2026	26/3/2026	27/3/2026		

Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + creme vegetal	Suco de pêssego integral + Bauru de Iono com pão sem leite e queijo vegano + banana	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	loquente de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de maracujá + Pão sem leite com carne molda ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL 719 CHO 106	Kcal 9	KCAL 655 CHO 58	Kcal 9
Almôço 10:30H/1:00H	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardiniera de legumes (abobrinha + brócolis + cenoura) + pêsca	Aroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + melão	Aroz, Feijão preto, Carne bovina, cubos ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Macarrão parafuso + Frango desfiado ao molho, salada de beterraba + cacu	PTN 25 LIP 21	g 9	PTN 22 LIP 20	g 9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de pêssego integral + Bauru de Iono com pão sem leite e queijo vegano + banana	loquente de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco integral de uva, sanduiche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Suco de maracujá + Pão sem leite com carne molda ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	CALCIO 366 FERRO 7	Mg 9	CALCIO 503 FERRO 5	Mg 9
Jantar 16:30H/16:00H	Macarrão com carne molda ao molho + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Batatas refogadas + Frango ao molho + salada de tomate + pêsca	Polenta com amêndoas ao molho + salada de beterraba + laranja	Aroz com cenoura + Frango ao molho + abobrinha refogada + cacu	Risoto de carne (batata, cenoura, carne molda, ervilha) + FEIJÃO CARIÓCA+ salada de alface + melancia	VITAMINA A 602 VITAMINA C 59	Mcg 9	VITAMINA A 495 VITAMINA C 56	Mcg 9
	SEGUNDA 30/12/2026	TERÇA 31/12/2026				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau 100% + pão sem leite com requeijão vegano	Café com leite vegetal + biscoito de polvilho sem leite + banana				KCAL 653 CHO 106	Kcal 9	KCAL 505 CHO 95	Kcal 9
Almôço 10:30H/1:00H	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassam) molho + salada de azeitã + melancia	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface				PTN 19 LIP 13	g 9	PTN 15 LIP 10	g 9
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite vegetal + biscoito de polvilho sem leite + banana	Leite vegetal com cacau 100% + pão sem leite com requeijão vegano				CALCIO 216 FERRO 3	Mg 9	CALCIO 204 FERRO 4	Mg 9
Jantar 16:30H/16:00H	Aroz com brócolis + Carne molda ao molho + abobrinha refogada	Polenta + Frango ao molho + salada de azeitã + melancia				VITAMINA A 305 VITAMINA C 56	Mcg 9	VITAMINA A 268 VITAMINA C 64	Mcg 9

ALUNO

Nutraceuticals
CIN 15644

Mat. Funcional n.º 7894 CRN 8.ª REGIÃO N.º 1102