



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



APLV

APLV

Dia/Tipo de refeição	Descrição	Observações	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
			KCAL	CHO	KCAL	CHO
Desjejum 7:30H/11:00H	Café com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + maçã		721	106	719	105
			9	9	9	9
Almoço 10:30H/14:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba		25	22	25	21
			9	9	9	9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de morango + pão sem leite com requeijão vegano + melão		405	5	395	7
			9	9	9	9
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + banana		463	5	602	5
			9	9	9	9
Desjejum 7:30H/11:00H	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal		79	133	71	105
			9	9	9	9
Almoço 10:30H/14:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de repolho + cebola		24	20	25	22
			9	9	9	9
Lanche 13:30H/14:00H	Bolo de morango vegano + salada de frutas (melão, manga e morango) com aveia sem leite		357	6	405	5
			9	9	9	9
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de pepino com tomate + porkkan		509	46	463	50
			9	9	9	9
Desjejum 7:30H/11:00H	Chá com leite vegetal + biscoito salgado/doce integral sem leite + banana		737	115	751	121
			9	9	9	9
Almoço 10:30H/14:00H	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã		24	20	25	19
			9	9	9	9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicha		405	5	495	5
			9	9	9	9
Jantar 15:30H/16:00H	Batatas refogadas + Frango ao molho + salada de acelga + porkkan		411	52	505	49
			9	9	9	9

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal, creme vegetal substituindo a margarina/manteiga, Laticínios Veganos.

Parceira dos Santos, Ancy Garcia
 Lígia Mariana Toledo, Maria Vicente
 Camille Consuelmo de Carvalho

Letícia Aguiar e Carolina Nicolin
 Larissa de Aguiar, Mariana Peres
 Camille Consuelmo de Carvalho

Letícia Aguiar e Carolina Nicolin
 Larissa de Aguiar, Mariana Peres
 Camille Consuelmo de Carvalho



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



APLV

SEGUNDA 22/6/2026	TERÇA 23/6/2026	QUARTA 24/6/2026	QUINTA 25/6/2026	SEXTA 26/6/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
					KCAL	CHO	PTN	KCAL	CHO	PTN
22/6/2026	23/6/2026	24/6/2026	25/6/2026	26/6/2026	719	105	25	655	96	22
Mamão de frutas de banana e mamão com leite vegano + biscoito doce integral sem leite	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de acerola + Bolo sem leite + melão	Legume de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de maracujá + pão sem leite com frango desfiado ao molho, açafrão, cenoura ralada + Bolo sem leite	719	105	25	655	96	22
Arroz, Feijão carioca, Frango (assado) grelhado, salada de açafrão + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de melão de peixe + salada de açafrão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abóbora) + maçã	Arroz, Feijão com caldos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Margarido parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + melancia	21	9	9	20	9	9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de acerola + Bolo sem leite + melão	Vitaminas de frutas de banana e mamão com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + pão sem leite com frango desfiado ao molho, açafrão, cenoura ralada + Bolo sem leite	396	7	602	503	5	495
Jantar 18:30H/18:00H	Poleenta + Carne moída ao molho + salada de açafrão	Batatas refogadas + Carne moída ao molho + salada de beterraba + mamão	Canja (arroz, feijão, abóbora, cenoura, batata) + melancia	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne seca, ervilha) + FEIJO PRETO + salada de açafrão + laranja	59	59	59	59	59	59
SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
24/6/2026					633	106	19	506	95	15
TERÇA					106	9	9	95	9	9
30/6/2026					19	9	9	15	9	9
QUARTA					13	9	9	10	9	9
30/6/2026					216	3	3	204	4	4
QUINTA					3	3	3	4	4	4
30/6/2026					306	306	306	288	288	288
SEXTA					55	55	55	64	64	64
30/6/2026					55	55	55	64	64	64

Observações: Pães, Biscoitos, Rolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal, creme vegetal substituindo a margarina/manteiga. Laticínios Veganos.

Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Lígia Marcolino Toledo Faria Vicente
 Camile Consolino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7891 CERN S. RIVOLDO N° 781
 Mat. Funcional nº 11166 CERN S. RIVOLDO N° 2321
 Mat. Funcional nº 7891 CERN S. RIVOLDO N° 1102

Luiz de Souza
 Leticia de Souza
 Leticia de Souza