



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



APLV									
		QUARTA 17/7/2026	QUINTA 27/7/2026	SEXTA 31/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H		Vitamina de frutas (banana e abacaxi) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano + MAMÃO	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	KCAL 759 CHO 133 PTN 24 LIP 20	KCAL 721 CHO 105 PTN 25 LIP 22			
Almooço 10:30H/11:00H		Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de azeitona + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de azeitona + pontkan	PTN 9 LIP 9	PTN 9 LIP 9			
Lanche 13:30H/14:00H		Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicae	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano + MAMÃO	KCAL 387 FERRO 6 LIP 6	KCAL 406 FERRO 5 LIP 5			
Jantar 15:30H/16:00H		Arroz, FEIJÃO CARIOCA, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alicae + melão	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + pontkan	Polenta + Frango ao molho desfiado, salada de azeitona + maçã	VITAMINA A 559 VITAMINA C 46 LIP 46	VITAMINA A 463 VITAMINA C 50 LIP 50			
SEGUNDA 08/7/2026		TERÇA 7/7/2026		QUARTA 8/7/2026		QUINTA 9/7/2026		SEXTA 10/7/2026	
Desjejum 7:30H/8:00H	Ingrediente de morango vegano + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia sem leite	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + BANANA	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicae	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	KCAL 737 CHO 115 PTN 24 LIP 20	KCAL 761 CHO 121 PTN 25 LIP 19		
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + cacqui	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alicae	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + pontkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jacinthereira de legumes (brócolis, cenoura e batata) + melancia	KCAL 456 FERRO 5 LIP 9	KCAL 456 FERRO 5 LIP 9		
Lanche 13:30H/14:00H	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Ingrediente de morango vegano + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia sem leite	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + BANANA	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	KCAL 456 FERRO 5 LIP 9	KCAL 456 FERRO 5 LIP 9		
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + cacqui	Arroz com brócolis, FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada	Batatas refogadas + Carne moída ao molho + salada de pepino com tomate + pontkan	Sopa de frango + mandioca + baterraba + abóbora + melancia	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abóbora refogada + maçã	VITAMINA A 411 VITAMINA C 52 LIP 52	VITAMINA A 505 VITAMINA C 49 LIP 49		
SEGUNDA 13/7/2026		TERÇA 14/7/2026		QUARTA 15/7/2026		QUINTA 16/7/2026		SEXTA 17/7/2026	
Desjejum 7:30H/8:00H									
Almooço 10:30H/11:00H									
Lanche 13:30H/14:00H									
Jantar 15:30H/16:00H									
RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO		RECESSO	
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal, creme vegetal substituindo a margarina/manteiga. Laticínios Vegetais.									
CMEI									
ALUNO									

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



APLV									
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	20/7/2026	21/7/2026	22/7/2026	23/7/2026	24/7/2026	KCAL	719	KCAL	655
Desjejum 7:30H/8:00H		Lente vegetal com cacau 100% + pão sem leite com creme vegetal + BANANA	Vitamina de banana e mamão com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de péssago + Bauru de Iomo com pão sem leite e queijo vegano + maçã	Suco de uva integral + Pão sem leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + Bolo sem leite	CHO	106	CHO	98
Almoço 10:30H/11:00H	RECESSO	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (cassari) ao molho, salada de alface + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Almondugas bovina ao sugo, salada repolho + banana	Macarrão parmesão + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + melão	PTN	25	PTN	22
						LIP	21	LIP	20
						CALCIO	396	CALCIO	503
Lanche 13:30H/14:00H			Suco de péssago + Bauru de Iomo com pão sem leite e queijo vegano + maçã	Vitamina de banana e mamão com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de uva integral + Pão sem leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + Bolo sem leite	FERRO	7	FERRO	5
Janitar 15:30H/16:00H			Batatas refogadas + Frango ao molho + salada de alface + mamão	Polenta + Carne moída ao molho + salada de azeite + laranja	Canja (arroz, frango abobrinha, cenoura, batata) + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJO CARIOCA + salada de tomate + banana	VITAMINA A	602	VITAMINA A
						VITAMINA C	59	VITAMINA C	56
	SEGUNDA 27/7/2026	TERÇA 28/7/2026	QUARTA 29/7/2026	QUINTA 30/7/2026	SEXTA 31/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Iogurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana		Suco de manga + pão sem leite com patê de frango com queijo vegano + melancia	Suco de acerola + bolo sem leite + ponkan	KCAL	653	KCAL	506
						CHO	106	CHO	95
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barreado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe + salada de alface	FERIADO	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batatas refogadas + maçã	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + quiwi	PTN	19	PTN	15
						LIP	13	LIP	10
						CALCIO	216	CALCIO	204
						FERRO	3	FERRO	4
						VITAMINA A	306	VITAMINA A	268
Lanche 13:30H/14:00H	Lente vegetal com cacau 100% + pão sem leite com creme vegetal + BANANA	Suco de manga + pão sem leite com patê de frango com queijo vegano + melancia		Iogurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	VITAMINA C	56	VITAMINA C	64
Janitar 15:30H/16:00H	Macarrão com frango + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + laranja		Polenta com Almondugas ao molho + salada de beterraba + quiwi	Arroz com brócolis, FEIJO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã				
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal, creme vegetal substituindo a margarina/manteiga. Laticínios Veganos.									
CMEI									
ALUNO									

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria Nogueira Faria Viçente

Camile Consolino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N° 781

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N° 2131

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

Assinatura do(a) Responsável
CMEI e CEI

Assinatura do(a) Responsável
CMEI e CEI

Assinatura do(a) Responsável
CMEI e CEI