

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



APLV														
		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL								
		1/9/2026	2/9/2026	3/9/2026	4/9/2026	MANHÃ		TARDE						
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	logurte de morango vegano + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia sem leite	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brocolis) + melão	PTN	CHO	LIP	25					
										9	PTN	CHO	106	9
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cenoura + laranja	Suco de pêssago + pão sem leite com patê de frango com requieijo vegano + mamão	logurte de morango vegano + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia sem leite	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Purê de batata sem leite + Carne moída ao molho + salada de alface + melancia	VITAMINA A	VITAMINA C	463	50					
										Mg	Mg	Ferro	7	Mg
Lanche 13:30H/14:00H	Arroz com cenoura + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Suco de maracujá + pão sem leite com requieijo vegano + banana	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Arroz, Feijão preto, Frango (salsami) grelhado, salada de acelga + mamão	Café com leite vegetal + bolo sem leite	CALCIO	FERRO	496	5					
										Mg	Mg	Ferro	506	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + laranja	Macarrão com frango + legumes refogados (brocolis e cenoura) + goiabada	Arroz com cenoura + FEIJÃO PRETO + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + mamão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) salada de tomate + melão	VITAMINA A	VITAMINA C	411	52					
										Mg	Mg	Ferro	506	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									

Parteira dos Santos Alves Garcia

Ligia Matéria Toledo Faria Vicente

Camile Consolino de Carvalho

Liliane Soares Costa Salsinha

Vitoria Lima Antunes Luz

Narciziana Contador Caporaceviani

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

APLV

	SEGUNDA 21/9/2026	TERÇA 22/9/2026	QUARTA 23/9/2026	QUINTA 24/9/2026	SEXTA 25/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Iogurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de acerola + bolo sem leite + maçã	Café com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + melão	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com requeijão vegano	Suco de maracujá + Pão sem leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	CHO 106	9	CHO 98	9
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pitão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa + chuchu + cenoura) + portkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de alface com tomate + manga	PTN 25	9	PTN 22	9
Lanche 13:30H/14:00H	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com requeijão vegano	Café com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + melão	Suco de acerola + bolo sem leite + maçã	Iogurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de maracujá + Pão sem leite com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	LCALCO 366	Mg	CALCO 503	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Poleenta + Frango ao molho + salada de alface + portkan	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Arroz com brócolis + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + melancia	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de alface + banana	VTAMINA A 602	Mcg	VTAMINA A 485	Mcg
	SEGUNDA 28/9/2026	TERÇA 29/9/2026	QUARTA 30/9/2026			VTAMINA C 59	Mg	VTAMINA C 56	Mg
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (Banana e abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Café com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Suco de manga + Bauru de forno com pão sem leite e queijo vegano + banana			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL 653	Kcal	KCAL 505	Kcal
						CHO 106	9	CHO 95	9
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + portkan	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + Salada de beterraba + maçã			PTN 19	9	PTN 15	9
						LP 13	9	LP 10	9
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Suco de manga + Bauru de forno com pão sem leite e queijo vegano + banana	Vitamina de frutas (Banana e abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite			CALCO 216	Mg	CALCO 204	Mg
						FERRO 3	Mg	FERRO 4	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Poleenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + maçã	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + salada de tomate + portkan	Sopa de FEIJÃO (batata, mandioquinha, cenoura e carne) + melão			VTAMINA A 306	Mcg	VTAMINA A 288	Mcg
						VTAMINA C 56	Mg	VTAMINA C 64	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									

Partida dos Santos Alves Garcia

Ligia Maricar Toledo Faria Vileme

Camille Cosentino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7891 (CEN 8º DEIXÃO N°1781)

Matr. Funcional nº 11146 (CEN 8º DEIXÃO N°2331)

Matr. Funcional nº 7891 (CEN 8º DEIXÃO N°1102)

Kathiana Cezara Costa Rabello
CRN 5 18303
Especialista em AlimentaçãoViviane Lima Amancio Luz
Nutricionista - Controlador Operacional
CRN 6 19748