



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



## DIABETES

Dia	Horário	Descrição	Observações	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL									
				MANHÃ	TARDE								
SEGUNDA 16/06/2026	Almooço 10:30H/11:00H	Suco de morango com adoçante + pão integral com requeijo light + melão	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + maçã	Suco de pessego integral + pão integral com patê de frango com requeijo light	Arroz integral com brócolis + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada	Chá com leite desnatado e adoçante + Bolo diet	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + margarina light	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
										KCAL	KCAL	513	Kcal
										CHO	CHO	29	g
										PTN	PTN	9	g
										LIP	LIP	68	g
										CALCIO	CALCIO	368	Mg
										FERRSO	FERRSO	2	Mg
VITAMINA A	VITAMINA A	223	Mcg										
VITAMINA C	VITAMINA C	40	Mg										
TERÇA 22/06/2026	Almooço 10:30H/11:00H	Iogurte de morango desnatado diet + salada de frutas (melão, manga e morango) com aveia	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo moído + mamão	Vitaminas de frutas (banana e abacaxi) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + melancia	Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + margarina light	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
										KCAL	KCAL	528	Kcal
										CHO	CHO	29	g
										PTN	PTN	8	g
										LIP	LIP	75	g
										CALCIO	CALCIO	377	Mg
										FERRSO	FERRSO	1	Mg
VITAMINA A	VITAMINA A	129	Mcg										
VITAMINA C	VITAMINA C	29	Mg										
QUARTA 16/06/2026	Almooço 10:30H/11:00H	Arroz integral carreteiro (batata, cenoura, carne seca, ervilha) + salada de pepino com tomate + polska	Macarrão integral com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + caqui	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de repolho com tomate + melão	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alface + maçã	Sopa de FEIJÃO (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + brinjofa	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
									KCAL	KCAL	620	Kcal	
									CHO	CHO	28	g	
									PTN	PTN	12	g	
									LIP	LIP	91	g	
									CALCIO	CALCIO	353	Mg	
									FERRSO	FERRSO	2	Mg	
VITAMINA A	VITAMINA A	220	Mcg										
VITAMINA C	VITAMINA C	39	Mg										
QUINTA 18/06/2026	Almooço 10:30H/11:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Leite desnatado e adoçante com morango + Bolo diet	Suco de manga com adoçante + Biscoito doce integral diet + queijo light + maçã	Polenta + Almonds ao molho + salada de beterraba	Sopa de frango + manjericão + beterraba + abobrinha + caqui	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
									KCAL	KCAL	620	Kcal	
									CHO	CHO	28	g	
									PTN	PTN	12	g	
									LIP	LIP	91	g	
									CALCIO	CALCIO	353	Mg	
									FERRSO	FERRSO	2	Mg	
VITAMINA A	VITAMINA A	220	Mcg										
VITAMINA C	VITAMINA C	39	Mg										
SEXTA 19/06/2026	Almooço 10:30H/11:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Leite desnatado e adoçante com morango + Bolo diet	Suco de manga com adoçante + Biscoito doce integral diet + queijo light + maçã	Polenta + Almonds ao molho + salada de beterraba	Sopa de frango + manjericão + beterraba + abobrinha + caqui	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
									KCAL	KCAL	620	Kcal	
									CHO	CHO	28	g	
									PTN	PTN	12	g	
									LIP	LIP	91	g	
									CALCIO	CALCIO	353	Mg	
									FERRSO	FERRSO	2	Mg	
VITAMINA A	VITAMINA A	220	Mcg										
VITAMINA C	VITAMINA C	39	Mg										
SÁBADO 20/06/2026	Almooço 10:30H/11:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Leite desnatado e adoçante com morango + Bolo diet	Suco de manga com adoçante + Biscoito doce integral diet + queijo light + maçã	Polenta + Almonds ao molho + salada de beterraba	Sopa de frango + manjericão + beterraba + abobrinha + caqui	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
									KCAL	KCAL	620	Kcal	
									CHO	CHO	28	g	
									PTN	PTN	12	g	
									LIP	LIP	91	g	
									CALCIO	CALCIO	353	Mg	
									FERRSO	FERRSO	2	Mg	
VITAMINA A	VITAMINA A	220	Mcg										
VITAMINA C	VITAMINA C	39	Mg										

CMEI

PAULO FREIRE

ALUNO

CASSIANO DE JESSUS CORREIA

Patricia dos Santos Azevedo

Lígia Moreira Toledo Faria Vicente

Camille Consuelo de Carvalho

Matr. Funcional nº 7893 CERN 8º RIGUAO N 781

Matr. Funcional nº 11116 CERN 8º RIGUAO N 2321

Matr. Funcional nº 7894 CERN 8º RIGUAO N 1102

Língua Portuguesa

Língua Portuguesa

Língua Portuguesa



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



DIABETES

Dia	Horário	Descrição	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE																																														
			KCAL	Kcal	KCAL	Kcal																																													
SEGUNDA	22/6/2026	TERÇA	23/6/2026	QUARTA	24/6/2026	QUINTA	25/6/2026	SEXTA	26/6/2026																																										
Desjejum 7:30H/8:00H																																																			
Almoço 10:30H/1:00H																																																			
Lanche 13:30H/14:00H																																																			
Jantar 15:30H/16:00H																																																			
Desjejum 7:30H/8:00H																																																			
Almoço 10:30H/1:00H																																																			
Lanche 13:30H/14:00H																																																			
Jantar 15:30H/16:00H																																																			
<p>Observações: Período da tarde. Adoçante Sucralose ou Stevia. Arroz Integral, Macarrão Integral, Pão Integral, Bolos diet, Biscoito doce diet, Leite desnatado, Iogurte desnatado diet.</p>																																																			
<p>CMEI PAULO FREIRE</p>					<p>ALUNO CASSIANO DE JESSUS CORREIA</p>																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ</th> <th colspan="5">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE</th> </tr> <tr> <th>KCAL</th> <th>CHO</th> <th>PTN</th> <th>LIP</th> <th>CaLClO</th> <th>FERRO</th> <th>VITAMINA A</th> <th>VITAMINA C</th> <th>KCAL</th> <th>CHO</th> <th>PTN</th> <th>LIP</th> <th>CaLClO</th> <th>FERRO</th> <th>VITAMINA A</th> <th>VITAMINA C</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>343</td> <td>20</td> <td>4</td> <td>48</td> <td>517</td> <td>1</td> <td>187</td> <td>14</td> <td>343</td> <td>20</td> <td>4</td> <td>48</td> <td>517</td> <td>1</td> <td>187</td> <td>14</td> </tr> </tbody> </table>										MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					KCAL	CHO	PTN	LIP	CaLClO	FERRO	VITAMINA A	VITAMINA C	KCAL	CHO	PTN	LIP	CaLClO	FERRO	VITAMINA A	VITAMINA C	343	20	4	48	517	1	187	14	343	20	4	48	517	1	187	14
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE																																														
KCAL	CHO	PTN	LIP	CaLClO	FERRO	VITAMINA A	VITAMINA C	KCAL	CHO	PTN	LIP	CaLClO	FERRO	VITAMINA A	VITAMINA C																																				
343	20	4	48	517	1	187	14	343	20	4	48	517	1	187	14																																				

Patricia dos Santos Alves Garcia  
 Lígia Miriam Toledo Faria Visconde  
 Camille Consolino de Carvalho

Letícia Aparecida de Souza  
 CRN 8.403  
 Coordenadora Escolar

Letícia Aparecida de Souza  
 CRN 15444  
 Professora

Mód. Funcional nº 7893-CRN 8-REGIÃO N°1781  
 Mód. Funcional nº 7894-CRN 8-REGIÃO N°231  
 Mód. Funcional nº 7894-CRN 8-REGIÃO N°1102