

**Qatar  
Philanthropy**

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                     | SEGUNDA                                                                                                         | TERÇA                                                                                              | QUARTA                                                                                    | QUINTA                                                                                          | SEXTA                                       | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ       | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                        | 2/3/2026                                                                                            | 3/3/2026                                                                                                        | 4/3/2026                                                                                           | 5/3/2026                                                                                  | 6/3/2026                                                                                        |                                             |                                             |                                             |
| Desjejum 7:30H/8:00H                                                                                                                                                                   |                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                    |                                                                                           |                                                                                                 |                                             | KCAL<br>CHO<br>PTN<br>LIP                   | KCAL<br>CHO<br>PTN<br>LIP                   |
| Almoço 10:30H/11:00H                                                                                                                                                                   |                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                    |                                                                                           |                                                                                                 |                                             | 9<br>9<br>9                                 | 513<br>29<br>9<br>68                        |
| Lanche 13:30H/14:00H                                                                                                                                                                   | Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light                                    | Cfã com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + banana                               | Suco de péssago integral + pão integral com pão de frango com requeijão light + banana             | Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet                                           | Suco integral de lva, sanduiche de pão integral + queijo light + tomate + alicce                |                                             | CALCIO<br>FERRO<br>VITAMINA A<br>VITAMINA C | CALCIO<br>FERRO<br>VITAMINA A<br>VITAMINA C |
| Jantar 15:30H/16:00H                                                                                                                                                                   | Arroz integral, carreteiro, cenoura, batata, carne iscas, ervilha + salada de pepino com tomate     | Macarão integral com frango desfiado ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão                  | Sopa de FEIJÃO (batata, mandiquinha, carne, cenoura) + couve + laranja                             | Potenta + Frango ao molho + salada de acelga + mamão                                      | Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alicce + melancia           |                                             | Mg<br>Mg<br>Mg<br>Mg                        | 368<br>2<br>223<br>40                       |
|                                                                                                                                                                                        | SEGUNDA<br>9/3/2026                                                                                 | TERÇA<br>10/3/2026                                                                                              | QUARTA<br>11/3/2026                                                                                | QUINTA<br>12/3/2026                                                                       | SEXTA<br>13/3/2026                                                                              | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ       | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE       |                                             |
| Desjejum 7:30H/8:00H                                                                                                                                                                   |                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                    |                                                                                           |                                                                                                 | KCAL<br>CHO<br>PTN<br>LIP                   | KCAL<br>CHO<br>PTN<br>LIP                   | KCAL<br>CHO<br>PTN<br>LIP                   |
| Almoço 10:30H/11:00H                                                                                                                                                                   |                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                    |                                                                                           |                                                                                                 | 9<br>9<br>9                                 | 528<br>29<br>8<br>75                        | 528<br>29<br>9<br>9                         |
| Lanche 13:30H/14:00H                                                                                                                                                                   | Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + melão                   | logurte de morango desnatado diet + salada de frutas (kivi, maçã e manga) com aveia                             | Vitamina de frutas (banana + morango) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet | Leite desnatado com morango e adoçante + bolo diet                                        | Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + manga                             | CALCIO<br>FERRO<br>VITAMINA A<br>VITAMINA C | CALCIO<br>FERRO<br>VITAMINA A<br>VITAMINA C | 377<br>1<br>129<br>29                       |
| Jantar 15:30H/16:00H                                                                                                                                                                   | Arroz integral, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de repolho + melancia | Potenta com almeirão de ao molho + salada de beterraba                                                          | Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alicce + melão                                       | Macarão integral com carne moída ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + pãra | Arroz integral + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (abobrinha, cenoura, batata) + maçã | Mg<br>Mg<br>Mg<br>Mg                        | CALCIO<br>FERRO<br>VITAMINA A<br>VITAMINA C | Mg<br>Mg<br>Mg<br>Mg                        |
|                                                                                                                                                                                        | SEGUNDA<br>16/3/2026                                                                                | TERÇA<br>17/3/2026                                                                                              | QUARTA<br>18/3/2026                                                                                | QUINTA<br>19/3/2026                                                                       | SEXTA<br>20/3/2026                                                                              | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ       | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE       |                                             |
| Desjejum 7:30H/8:00H                                                                                                                                                                   |                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                    |                                                                                           |                                                                                                 | KCAL<br>CHO<br>PTN<br>LIP                   | KCAL<br>CHO<br>PTN<br>LIP                   | KCAL<br>CHO<br>PTN<br>LIP                   |
| Almoço 10:30H/11:00H                                                                                                                                                                   |                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                    |                                                                                           |                                                                                                 | 9<br>9<br>9                                 | 620<br>28<br>12<br>91                       | 620<br>9<br>9<br>9                          |
| Lanche 13:30H/14:00H                                                                                                                                                                   | Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light                   | Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito de polvilho                                                    | Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano                                         | Suco de manga com adoçante + bolo diet + melão                                            | Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral   | CALCIO<br>FERRO<br>VITAMINA A<br>VITAMINA C | CALCIO<br>FERRO<br>VITAMINA A<br>VITAMINA C | 363<br>2<br>250<br>39                       |
| Jantar 15:30H/16:00H                                                                                                                                                                   | Potenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + melancia                                        | Arroz integral + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alicce + manna | Arroz integral carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + goiaba     | Macarão integral com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura)                      | Purê de batata. Carne moída ao molho + salada de alicce + maçã                                  | Mg<br>Mg<br>Mg<br>Mg                        | CALCIO<br>FERRO<br>VITAMINA A<br>VITAMINA C | Mg<br>Mg<br>Mg<br>Mg                        |
| Observações: Período da tarde. Adoçante Sucralose ou Stevia. Arroz integral, Macarrão integral, Pão integral, Bolos diet, Biscoito doce diet, Leite desnatado, Logurte desnatado diet. |                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                    |                                                                                           |                                                                                                 |                                             |                                             |                                             |
| CMEI                                                                                                                                                                                   |                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                    |                                                                                           |                                                                                                 |                                             |                                             |                                             |
| ALUNO                                                                                                                                                                                  |                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                    |                                                                                           |                                                                                                 |                                             |                                             |                                             |

Instituto de Física de São Carlos  
 Universidade de São Carlos  
 Caixa Postal 13564-970  
 São Carlos, SP, Brasil



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



## DIABETES

|                      | SEGUNDA<br>23/3/2026                                                                | TERÇA<br>24/3/2026                                                           | QUARTA<br>25/3/2026                                                            | QUINTA<br>26/3/2026                                                     | SEXTA<br>27/3/2026                                                                                      | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL<br>MANHÃ    | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL<br>TARDE |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|
| Desjejum 7:30H/8:00H |                                                                                     |                                                                              |                                                                                |                                                                         |                                                                                                         | KCAL<br>CHO<br>PTN<br>LIP                   | KCAL 569<br>CHO 29<br>PTN 5<br>LIP 88    |
| Almoço 10:30H/1:00H  |                                                                                     |                                                                              |                                                                                |                                                                         |                                                                                                         |                                             |                                          |
| Lanche 13:30H/14:00H | Suco de péssago integral + Bauru de fono com pão integral e queijo light + banana   | Yogurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana     | Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + açaí | Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + margarina light     | Suco de maracujá com adoçante + pão integral com carne moída ao molho, açaí, cenoura ralada + bolo diet | CALCIO<br>FERRO<br>VITAMINA A<br>VITAMINA C | Mg 314<br>Mg 1<br>263 Mcg<br>54 Mg       |
| Jantar 18:30H/19:00H | Macarrão integral com carne moída ao molho + Legumes refogados (brócolis e cenoura) | Purê de batatas + Frango ao molho + salada de tomate + pêssego               | Poleenta com almeirão ao molho + salada de beterraba + batata                  | Arroz integral com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + caqui | Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO CARIOCA + salada de açaí + melancia    |                                             |                                          |
|                      | SEGUNDA<br>30/3/2026                                                                | TERÇA<br>31/3/2026                                                           |                                                                                |                                                                         |                                                                                                         | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL<br>MANHÃ    | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL<br>TARDE |
| Desjejum 7:30H/8:00H |                                                                                     |                                                                              |                                                                                |                                                                         |                                                                                                         | KCAL<br>CHO<br>PTN<br>LIP                   | KCAL 343<br>CHO 20<br>PTN 4<br>LIP 46    |
| Almoço 10:30H/1:00H  |                                                                                     |                                                                              |                                                                                |                                                                         |                                                                                                         | CALCIO<br>FERRO<br>VITAMINA A<br>VITAMINA C | Mg 517<br>Mg 1<br>187 Mcg<br>14 Mg       |
| Lanche 13:30H/14:00H | Café com leite desnatado e adoçante + biscoito polvilho + banana                    | Leite desnatado com cacau 100% e adoçante + pão integral com requeijão light |                                                                                |                                                                         |                                                                                                         |                                             |                                          |
| Jantar 18:30H/19:00H | Arroz integral com brócolis + Carne moída ao molho + abóbora refogada               | Poleenta + Frango ao molho + salada de açaí + melancia                       |                                                                                |                                                                         |                                                                                                         |                                             |                                          |

Observações: Período da tarde, Adoçante Sucralose ou Stevia, Arroz integral, Macarrão integral, Pão integral, Bolo diet, Leite desnatado, Iogurte desnatado diet, Margarina light

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria Toledo Faria Vicente

Camille Consistino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8 REGIÃO N° 781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8 REGIÃO N° 2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8 REGIÃO N° 1102

  
 Patrícia dos Santos Alves Garcia  
 CRN 8 8404  
 Conselho Regional

  
 Ligia Maria Toledo Faria Vicente  
 CRN 15644