



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



INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA 2/3/2026	TERÇA 3/3/2026	QUARTA 4/3/2026	QUINTA 5/3/2026	SEXTA 6/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicia	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + banana	KCAL 781 CHO 121 PTN 26 LIP 19	KCAL 719 CHO 106 PTN 25 LIP 21
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicia + melão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + pepino com tomate + manjão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis + melancia	Arroz + Feijão carioca + Frango (salsam) grelhado + salada de alicia + maçã	CALCIO 406 FERRO 5 Mg 506 VITAMINA A 506 VITAMINA C 49	CALCIO 366 FERRO 7 Mg 602 VITAMINA A 602 VITAMINA C 59
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + banana	Suco de passiflora integral + pão sem lactose com pão de frango com requeijão sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicia	VITAMINA A 506 FERRO 5 Mg 506 VITAMINA A 506 VITAMINA C 49	CALCIO 366 FERRO 7 Mg 602 VITAMINA A 602 VITAMINA C 59
Jantar 16:30H/16:00H	Arroz, carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de pepino com tomate	Macarrão com frango desfiado ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Sopa de FEIJÃO carioca, manduquinha, carne, cenoura + couve + laranja	Potencia + Frango ao molho + salada de alicia + manjão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alicia + melancia	VITAMINA C 49 Mg 506 VITAMINA A 506 VITAMINA C 49	VITAMINA C 59 Mg 602 VITAMINA A 602 VITAMINA C 59
	SEGUNDA 8/3/2026	TERÇA 10/3/2026	QUARTA 11/3/2026	QUINTA 12/3/2026	SEXTA 13/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + manga	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose	Suco de passiflora integral + pão sem lactose com pão de frango com requeijão sem lactose + banana	Ingrediente de morango sem lactose + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com aveia sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão	KCAL 760 CHO 116 PTN 27 LIP 21	KCAL 721 CHO 106 PTN 25 LIP 22
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Burreado, larofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Purê de batatas	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alicia + melão	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + péra	CALCIO 501 FERRO 6 Mg 468 VITAMINA A 468 VITAMINA C 56	CALCIO 406 FERRO 5 Mg 463 VITAMINA A 463 VITAMINA C 50
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão	Ingrediente de morango sem lactose + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com aveia sem lactose	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + manga	CALCIO 501 FERRO 6 Mg 468 VITAMINA A 468 VITAMINA C 56	CALCIO 406 FERRO 5 Mg 463 VITAMINA A 463 VITAMINA C 50
Jantar 16:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura) + salada de pepino + melancia	Potencia com almondegas ao molho + salada de beterraba	Batatas refogadas + Frango ao molho + salada de alicia + melão	Macarrão com carne moída ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + péra	Arroz + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (abobrinha, cenoura, batata) + maçã	VITAMINA C 56 Mg 468 VITAMINA A 468 VITAMINA C 50	VITAMINA C 50 Mg 463 VITAMINA A 463 VITAMINA C 50
	SEGUNDA 16/3/2026	TERÇA 17/3/2026	QUARTA 18/3/2026	QUINTA 19/3/2026	SEXTA 20/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + abacaxi) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de manga + bolo de fubá sem lactose + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicia	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	KCAL 737 CHO 115 PTN 24 LIP 20	KCAL 716 CHO 109 PTN 25 LIP 20
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu + cenoura) + manga	Arroz, Feijão preto + Bolo de carne ao molho + salada de alicia + melancia	Arroz, Feijão preto, Peixe ao molho + salada de alicia + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + salada de alicia + melão	Vitamina de frutas (banana + abacaxi) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	CALCIO 466 FERRO 5 Mg 466 VITAMINA A 466 VITAMINA C 411	CALCIO 463 FERRO 5 Mg 463 VITAMINA A 463 VITAMINA C 411
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de manga + bolo de fubá sem lactose + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicia	CALCIO 466 FERRO 5 Mg 466 VITAMINA A 466 VITAMINA C 411	CALCIO 463 FERRO 5 Mg 463 VITAMINA A 463 VITAMINA C 411
Jantar 16:30H/16:00H	Potencia + Carne moída ao molho + salada de alicia + melancia	Arroz + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura) + salada de alicia + manga	Arroz, carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + goiabada	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura)	Batatas refogadas, Carne moída ao molho + salada de alicia + maçã	VITAMINA C 411 Mg 506 VITAMINA A 506 VITAMINA C 411	VITAMINA C 411 Mg 506 VITAMINA A 506 VITAMINA C 411

Observações: Paes, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7891 CEN 8º REGIÃO N°781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO N°2321

Camille Consorcio de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7891 CEN 8º REGIÃO N°7102

Leticia de Paula Mota
 CNH 15641



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



INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA 23/3/2026	TERÇA 24/3/2026	QUARTA 25/3/2026	QUINTA 26/3/2026	SEXTA 27/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + pão sem lactose + manteiga sem lactose	Suco de pêssego integral + Bauri de forno com pão sem lactose e queijo sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Ingrediente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de maracujá + Pão sem lactose com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura sem lactose	KCAL 738 CHO 113	KCAL 655 CHO 98
Almoço 10:30H/11:00H	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis + brócolis + cenoura) + pipoca	Aroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (solteco) + batatas refogadas + melão	Aroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Macarrão parafuso + Frango desfiado ao molho, salada de beterraba + caqui	PTN 26 LIP 20	PTN 22 LIP 20
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de pêssego integral + Bauri de forno com pão sem lactose e queijo sem lactose + banana	Ingrediente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + manteiga sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura sem lactose	CALCIO 463 FERRO 5	CALCIO 503 FERRO 5
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com carne moída ao molho + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Batatas refogadas + Frango ao molho + salada de tomate + pipoca	Polenta com alimentos ao molho + salada de beterraba + laranja	Aroz com cenoura + Frango ao molho + abobrinha refogada + caqui	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO CARIOCA + salada de alface + melancia	VITAMINA A 458 VITAMINA C 49	VITAMINA A 455 VITAMINA C 56
	SEGUNDA 30/3/2026	TERÇA 31/3/2026				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com cacau 100% + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito polvilho sem lactose + banana				KCAL 653 CHO 112	KCAL 488 CHO 95
Almoço 10:30H/11:00H	Aroz, Feijão carioca, Frango (assado) grelhado + salada de alface + melancia	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + pipoca do molho de peixe + salada de alface				PTN 18 LIP 13	PTN 17 LIP 9
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite sem lactose + biscoito polvilho sem lactose + banana	Leite sem lactose com cacau 100% + pão sem lactose com requeijão sem lactose				CALCIO 203 FERRO 3	CALCIO 205 FERRO 3
Jantar 15:30H/16:00H	Aroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Polenta + Frango ao molho + salada de alface + melancia				VITAMINA A 305 VITAMINA C 61	VITAMINA A 169 VITAMINA C 69

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Lígia Miranda Toledo Faria Vicente

Carmine Consentino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7893 CEN 8 R. REGIÃO N 7781

Matr. Funcional nº 11146 CEN 8 R. REGIÃO N 2321

Matr. Funcional nº 7894 CEN 8 R. REGIÃO N 1102

Letícia Costa Cruz Jacóbia
Coordenadora Regional

Letícia de Souza Almeida
Múltiplas
CEN 15644