





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



INTOLERÂNCIA A LACTOSE

Dia	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL					
						MANHÃ	TARDE	TOTAL			
Desjejum 7:30H/6:00H	Marmosa de frutas de banana e mamão com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Café com leite sem lactose + Pão de queijo vegano	Suco de acerola + melão	Suco de acerola + Bolo de fubá sem lactose + melão	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desidratado ao molho, alicee, cenoura ralada + Bolo de laranja sem lactose	KCAL	738	Kcal	653	Kcal	653
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) gelado, salada de acelga + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de melão de peixe + salada de alicee	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + maçã	Arroz, Feijada com caldos de carne bovina + arroz de cenoura + laranja	Macarão parafuso + Frango ao molho desidratado + salada de cenoura + melancia	CHO	113	g	99	g	9
Lanche 13:30H/4:30H	Suco de acerola + Bolo de fubá sem lactose + melão	Legume de maracujá sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Arroz, Feijada com caldos de carne bovina + arroz de cenoura + laranja	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desidratado ao molho, alicee, cenoura ralada + Bolo de laranja sem lactose	Arroz colorido (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + FEIJÃO PRETO + salada de acelga + laranja	PTN	26	g	22	g	9
Jantar 15:30H/6:00H	Pelenta + Carne moída ao molho + salada de alicee	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de tomate + maçã	Batatas refogadas + Carne moída ao molho + salada de beterraba + mamão	Cajupá (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Arroz colorido (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + FEIJÃO PRETO + salada de acelga + laranja	LIP	20	g	20	g	9
	SEGUNDA	TERÇA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	29/6/2026	30/6/2026				KCAL	653	Kcal	493	Kcal	493
Desjejum 7:30H/6:00H	Leite sem lactose com banana + biscoito polvilho salgado sem lactose + MACA	Café com leite sem lactose + pão de melão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose				CHO	112	g	95	g	9
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + mandioca refogada + caqui				PTN	18	g	17	g	9
Lanche 13:30H/4:00H	Café com leite sem lactose + pão de melão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Leite sem lactose com banana + biscoito polvilho salgado sem lactose + MACA				LIP	13	g	9	g	9
Jantar 15:30H/6:00H	Pelenta + Frango ao molho + salada de acelga + caqui	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia				CALCIO	203	Mg	205	Mg	205
						FERRO	3	Mg	3	Mg	3
						VITAMINA A	305	Mcg	169	Mcg	169
						VITAMINA C	61	Mg	59	Mg	59

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

ALUNO

Partida dos Santos, Alves Garcia  
 Lígia Maria Tavares Faria Vicente  
 Camille Consuelo de Carvalho

Mãe Responsável nº 7893 CEN 8 REQUADRO N°2181  
 Mãe Responsável nº 11166 CEN 8 REQUADRO N°2321  
 Mãe Responsável nº 7894 CEN 8 REQUADRO N°1102