

		QUARTA 17/7/2026	QUINTA 27/7/2026	SEXTA 31/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de banana e abacate com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requieijo sem lactose + MAMÃO	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	KCAL 760 CHO 116 PTN 27 LIP 21	Kcal 721 CHO 106 PTN 25 LIP 22	Kcal 9 9 9 9	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (cassini) grelhado, salada de açaí + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de açaí + porkan				
Lanche 13:30H/14:00H	Suco integral lva, sanduiche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + açaí	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	Suco de maracujá + pão sem lactose com requieijo sem lactose + MAMÃO				
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, FEIJÃO CARIOCA, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de açaí + melão	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenour) + couve + porkan	Potentia + Frango ao molho desfiado, salada de açaí + maçã	VITAMINA A 468 VITAMINA C 56	VITAMINA A 463 VITAMINA C 50	Mg 50 Mg 50	
SEGUNDA 6/7/2026		QUINTA 9/7/2026		SEXTA 10/7/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	logure de morango sem lactose + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + banana	Suco integral lva, sanduiche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + açaí	Chá com leite sem lactose + pão sem lactose + manteiga sem lactose	KCAL 737 CHO 115 PTN 24 LIP 20	Kcal 716 CHO 109 PTN 25 LIP 20	Kcal 9 9 9 9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Prato de carne + salada de beterraba + porkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jadiniera de legumes (brócolis, cenoura e batata) + melancia			
Lanche 13:30H/14:00H	Chá com leite sem lactose + pão sem lactose + manteiga sem lactose	Vitamina de banana e abacate com leite de frutas (manga, melão e morango) com aveia sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + banana	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	CALCIO 465 FERRO 5	CALCIO 453 FERRO 5	Mg 465 Mg 5
Jantar 15:30H/16:00H	Macerado com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + caqui	Arroz com brócolis, FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + melancia	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	VITAMINA A 411 VITAMINA C 52	VITAMINA A 505 VITAMINA C 41	Mg 411 Mg 41
SEGUNDA 13/7/2026		QUARTA 16/7/2026		SEXTA 17/7/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H					KCAL 9 CHO 9 PTN 9 LIP 9	Kcal 9 CHO 9 PTN 9 LIP 9	Kcal 9 9 9 9
Almoço 10:30H/11:00H							
Lanche 13:30H/14:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO			
Jantar 15:30H/16:00H					CALCIO 468 FERRO 6	CALCIO 405 FERRO 5	Mg 468 Mg 5
CMEI		ALUNO					
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.							

CRN 15644



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



INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA 20/7/2026	TERÇA 21/7/2026	QUARTA 22/7/2026	QUINTA 23/7/2026	SEXTA 24/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
						MANHÃ			TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO	Leite sem lactose com cacau 100% + pão sem lactose com manteiga sem lactose + BANANA	Vitamina de banana e mamão com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de pêssego + Bauri de forno com pão sem lactose e queijo sem lactose + maçã	Suco de uva integral + Pão sem lactose com ovo mexido, alicia, cenoura ralada + Bolo de laranja (Bolo padrão sem lactose)	KCAL	739	Kcal	KCAL	655	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H		Aroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango (sossam) ao molho, salada de alicia + mamão	Aroz colorido, Feijão preto, Almondégas bovina ao sugo, salada repolho + banana	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + melão	CHO	113	g	CHO	98	g
Lanche 13:30H/14:00H		Suco de pêssego + Bauri de forno com pão sem lactose e queijo sem lactose + maçã	Suco de acerola + Bolo de lula (Bolo padrão sem lactose) + ponkan	Vitamina de banana e mamão com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de uva integral + Pão sem lactose com ovo mexido, alicia, cenoura ralada + Bolo de laranja (Bolo padrão sem lactose)	PTN	28	g	PTN	22	g
Jantar 15:30H/16:00H		Batatas refogadas + Frango ao molho + salada de alicia + mamão	Polenta + Carne moída ao molho + salada de alicia + laranja	Canji (arroz, frango abobrinha, cenoura, batata) + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO CARIOCA + salada de tomate + banana	LIP	20	g	LIP	20	g
						CALCIO	463	Mg	CALCIO	503	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	5	Mg
						VITAMINA A	466	Mcg	VITAMINA A	495	Mcg
						VITAMINA C	48	Mg	VITAMINA C	56	Mg
	SEGUNDA 21/7/2026	TERÇA 28/7/2026	QUARTA 29/7/2026	QUINTA 30/7/2026	SEXTA 31/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
						MANHÃ			TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Logurite de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de manga + pão sem lactose com patê de frango com requeijão sem lactose + melancia	Suco de manga + pão sem lactose com patê de frango com requeijão sem lactose + melancia	Suco de acerola + Bolo de lula (Bolo padrão sem lactose) + ponkan	KCAL	653	Kcal	KCAL	488	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Aroz, Feijão preto, Barreado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Filão do molho de peixe + salada de alicia	FERIADO	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batatas refogadas + maçã	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + cacau	CHO	112	g	CHO	95	g
Lanche 13:30H/14:00H	Leite sem lactose com cacau 100% + pão sem lactose com manteiga sem lactose + BANANA	Suco de manga + pão sem lactose com patê de frango com requeijão sem lactose + melancia		Logurite de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	PTN	19	g	PTN	17	g
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com frango + Legumes refogados (brocolis e cenoura)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + laranja		Polenta com Almondégas ao molho + salada de beterraba + cacau	Arroz com brócolis, FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	LIP	13	g	LIP	9	g
						CALCIO	203	Mg	CALCIO	205	Mg
						FERRO	3	Mg	FERRO	3	Mg
						VITAMINA A	306	Mcg	VITAMINA A	169	Mcg
						VITAMINA C	61	Mg	VITAMINA C	69	Mg

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

ALUNO

Participa dos Santos Alves Garcia

Ligia Marchi Thiele Faria Vicente

Comitê Conselheiro de Criança

Matr. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO N°781

Matr. Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO N°2321

Matr. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO N°1102

Elaine Gomes Costa-Baldia
Coordenadora de Nutrição

Luiz de Jesus Medeiros
Fisioterapeuta
CEN 10044