



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



INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	TERÇA 1/9/2026	QUARTA 2/9/2026	QUINTA 3/9/2026	SEXTA 4/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijos sem lactose/margarina sem lactose	Ingente de morango sem lactose + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia sem lactose	Suco de pêssego + pão sem lactose com leite de frango com requieijo sem lactose + mamão	Leite com morango sem lactose + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	KCAL 761 Kcal 121	KCAL 719 Kcal 106	
Almoço 10:30H/11:00H	Aroz, Feijão preto, Baneado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + maçã	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melão	PTN 26 9 25 9 LIP 19 9 21 9	PTN 25 9 21 9 LIP 21 9	
Lanche 13:30H/14:00H	Leite com morango sem lactose + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	Suco de pêssego + pão sem lactose com leite de frango com requieijo sem lactose + mamão	Ingente de morango sem lactose + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia sem lactose	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	CALCIO 466 Mg 506 Mg FERRO 5 Mg 602 Mg	CALCIO 366 Mg 7 Mg FERRO 7 Mg	
Jantar 15:30H/16:00H	Aroz com cenoura + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Macarão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de alface + melancia	VITAMINA A 506 Mg VITAMINA C 48 Mg	VITAMINA A 602 Mg VITAMINA C 59 Mg	
	SEGUNDA 7/9/2026	TERÇA 8/9/2026	QUARTA 9/9/2026	QUINTA 10/9/2026	SEXTA 11/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite com banana sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose + melão	Suco de uva integral, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	KCAL 750 Kcal 116	KCAL 721 Kcal 106	
Almoço 10:30H/11:00H	Aroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + portkan	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de brócolis + melancia	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + Salada de beterraba + manga	PTN 27 9 25 9 LIP 21 9 22 9	PTN 25 9 22 9 LIP 22 9	
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Leite com banana sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose + melão	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite com cacau (70%) sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	CALCIO 501 Mg 6 Mg FERRO 6 Mg	CALCIO 406 Mg 5 Mg FERRO 5 Mg	
Jantar 15:30H/16:00H	Aroz com brócolis + FEIJÃO PRETO + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Polenta + Frango ao molho + salada de alface + portkan	Aroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de beterraba + manga	Macarão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	VITAMINA A 468 Mg VITAMINA C 59 Mg	VITAMINA A 463 Mg VITAMINA C 50 Mg	
	SEGUNDA 14/9/2026	TERÇA 15/9/2026	QUARTA 16/9/2026	QUINTA 17/9/2026	SEXTA 18/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de morango + pão sem lactose com requieijo sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + bolo de laranja (Bolo padrão sem lactose)	Suco de uva integral, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e morango) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	KCAL 737 Kcal 115	KCAL 716 Kcal 109	
Almoço 10:30H/11:00H	Aroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de tomate + maçã	Aroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Aroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + goiaba	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis	PTN 24 9 25 9 LIP 20 9 20 9	PTN 25 9 20 9 LIP 20 9	
Lanche 13:30H/14:00H	Vitamina de frutas (banana e morango) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melão	Sagu + maçã	Suco de maracujá + pão sem lactose com requieijo sem lactose + banana	CALCIO 466 Mg 506 Mg FERRO 5 Mg	CALCIO 463 Mg 5 Mg FERRO 5 Mg	
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta + Carne moída ao molho + salada de alface + laranja	Macarão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + goiaba	Aroz com cenoura + FEIJÃO PRETO + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + mamão	Aroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) salada de tomate + melão	VITAMINA A 411 Mg VITAMINA C 52 Mg	VITAMINA A 506 Mg VITAMINA C 41 Mg
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.							
CMEI							
ALUNO							

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

CMEI

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Lígia Mátchei Tondal-Faria Vaccini

Camille Conceição de Carvalho

Assinatura de Patrícia dos Santos Alves Garcia

Assinatura de Lígia Mátchei Tondal-Faria Vaccini

Mód. Funcional nº 7893 CERN 8 - RUAÇÃO Nº 1781

Mód. Funcional nº 1116 CERN 8 - RUAÇÃO Nº 2321

Mód. Funcional nº 7894 CERN 8 - RUAÇÃO Nº 1102

Assinatura de Camille Conceição de Carvalho

CERN 8 19/10/20



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



INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA 21/9/2026	TERÇA 22/9/2026	QUARTA 23/9/2026	QUINTA 24/9/2026	SEXTA 25/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	g	Kcal		KCAL	g	Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H	Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de acerola + bolo de lula (Bolo padrão sem lactose) + maçã	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão	Leite sem lactose com cacau (70%) + pão ralado com requeijão sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	738	113	9	PTN	655	98	9	
Almoço 10:30H/1:00H	Aroz, Feijão preto, Carne ao molho, grão de carne + salada de beterraba + melão	Aroz, Feijão carota, Frango ao molho, jandineira de legumes (batata salsa + chuchu + cenoura) + portkan	Aroz colofido, Feijão preto, Peixe ao alface	Aroz, Feijão carota, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de azeite com tomate + manga	28	9	9	PTN	22	9	9	
Lanche 13:30H/14:00H	Leite sem lactose com cacau (70%) + pão ralado com requeijão	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão	Suco de acerola + bolo de lula (Bolo padrão sem lactose) + maçã	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alface + banana	20	9	9	LIPI	20	9	9	
Jantar 16:30H/1:00H	Potienta + Frango ao molho + salada de azeite + portkan	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Aroz, com brócolis + FEIJÃO CARINHOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + melancia	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja		489	48	Meq	VITAMINA A	485	Meq	VITAMINA C	56
	SEGUNDA 28/9/2026	TERÇA 29/9/2026	QUARTA 30/9/2026			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + Biscoito doce integral	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + manteiga sem lactose + banana	Suco de manga + Bauru de lomo com pão sem lactose e queijo sem lactose + banana			653	112	9	CHO	498	95	9	
Almoço 10:30H/1:00H	Aroz, Feijão carota, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e cenoura) + portkan	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + maçã			18	9	9	PTN	17	9	9	
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + manteiga sem lactose	Suco de manga + Bauru de lomo com pão sem lactose e queijo sem lactose + banana	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + Biscoito doce integral			13	9	9	LIPI	9	9	9	
Jantar 16:30H/16:00H	Potienta com almondegas ao molho + salada de beterraba + maçã	Aroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + salada de tomate + portkan	Sopa de FEIJÃO (batata, mandioquinha, cenoura e carne) + melão			203	3	Mg	CALCIO	206	3	Mg	
						306	Meq	Meq	VITAMINA A	189	Meq	VITAMINA C	69
						61	Mg	Mg	VITAMINA C	69	Mg	Mg	

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

CMEI

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligian Márcia Tolosa Faria Vicente

Comitê Conselheiro de Criança

Mat. Funcional nº 7893 CEN 8 REGIÃO N°1781

Mat. Funcional nº 11146 CEN 8 REGIÃO N°17221

Mat. Funcional nº 7894 CEN 8 REGIÃO N°1102

6/11/25

Assinatura do(a) Coordenador(a) de Alimentação
CEN 8 REGIÃO

Valeria Lima Amadeo Lutz

Valeria Lima Amadeo Lutz
Nutricionista Controlador Operacional
CEN 8 REGIÃO