

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

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

			QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
			11/10/2026	21/10/2026	21/10/2026	21/10/2026	MÁMANA	Kcal	KCAL	TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H			Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface		Lente sem lactose com batata + biscoito de polvilho sem lactose + manga		CHO	121	9	CHO
Almoço 10:30H/1:00H			Arroz, Feijão preto, Carne bovina cozida ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (brócolis e cenoura) + salada de tomate + mamão		PTN	26	9	PTN
Lanche 13:30H/14:00H			Lente sem lactose com batata + biscoito de polvilho sem lactose + manga		Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose fatiado + queijo sem lactose + tomate + alface		CHO	496	Mg	CALCIO
Jantar 15:30H/16:00H			Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + mamão		Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia		FERRO	5	Mg	FERRO
							VITAMINA A	506	Mg	VITAMINA A
							VITAMINA C	49	Mg	VITAMINA C
							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
							MÁMANA			TARDE
							KCAL	760	Kcal	KCAL
							CHO	116	9	CHO
							PTN	27	9	PTN
							LIP	21	9	LIP
							CALCIO	501	Mg	CALCIO
							FERRO	6	Mg	FERRO
							VITAMINA A	468	Mg	VITAMINA A
							VITAMINA C	56	Mg	VITAMINA C
							MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
							MÁMANA			TARDE
							KCAL	737	Kcal	KCAL
							CHO	115	9	CHO
							PTN	24	9	PTN
							LIP	20	9	LIP
							CALCIO	496	Mg	CALCIO
							FERRO	5	Mg	FERRO
							VITAMINA A	411	Mg	VITAMINA A
							VITAMINA C	52	Mg	VITAMINA C

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia sem lactose) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose sem lactose. Latícinios sem lactose. Purê de batatas substituir por batata refogada

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Lilja Maria Toledo Faria Vicente

Camile Consolino de Carvalho

Coordenadora Operacional

Nutricionista Controlador Operacional

CPH 8 19746

Mat. Funcional nº 7803 / CEN 8 / REGIÃO N° 781

Mat. Funcional nº 11146 / CEN 8 / REGIÃO N° 2121

Mat. Funcional nº 7804 / CEN 8 / REGIÃO N° 1102



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



INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
19/10/2026	20/10/2026	21/10/2026	22/10/2026	23/10/2026	24/10/2026		
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de acerola + bolo de fubá (Bolo padrão sem lactose) + banana	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maníaco	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja (Bolo padrão sem lactose)	KCAL 738 CHO 113 PTN 26 LIP 20	KCAL 655 CHO 98 PTN 22 LIP 20
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de azeitona + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de tomate com pepino + manga	KCAL 463 CHO 5 PTN 496 LIP 48	KCAL 503 CHO 5 PTN 495 LIP 56
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maníaco	Suco de acerola + bolo de fubá (Bolo padrão sem lactose) + banana	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Arroz + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + salada de alface + melancia	KCAL 463 CHO 5 PTN 496 LIP 48	KCAL 503 CHO 5 PTN 495 LIP 56
Jantar 15:30H/16:00H	Potencia + Frango ao molho + salada de azeitona + maçã	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de tomate com pepino + manga		VITAMINA A 496 VITAMINA C 48	VITAMINA A 495 VITAMINA C 56
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
26/10/2026	27/10/2026	28/10/2026	29/10/2026	30/10/2026			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de pêssego + pão sem lactose com patê de frango com requeijão sem lactose + melancia	Leite sem lactose com morango + Bolo padão sem lactose (Bolo padrão sem lactose)	Ingrediente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + pão sem lactose com requeijão/margarina sem lactose		KCAL 653 CHO 112 PTN 18 LIP 13	KCAL 499 CHO 95 PTN 17 LIP 9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata, cenoura e milho) + salada de alface + maçã		KCAL 203 CHO 3 PTN 306 LIP 61	KCAL 206 CHO 3 PTN 169 LIP 69
Lanche 13:30H/14:00H	Ingrediente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Suco de pêssego + pão sem lactose com patê de frango com requeijão sem lactose + melão	Leite sem lactose com morango + Bolo padão sem lactose (Bolo padrão sem lactose)		KCAL 203 CHO 3 PTN 306 LIP 61	KCAL 206 CHO 3 PTN 169 LIP 69
Jantar 15:30H/16:00H	Potencia com almondegas ao molho + salada de beterraba + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Risoto de carne, batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO PRETO + salada de alface + maçã	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia		KCAL 61 CHO 3 PTN 306 LIP 61	KCAL 69 CHO 3 PTN 169 LIP 69

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia sem lactose) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose sem lactose. Laticínios sem lactose. Purê de batatas substituir por batata refogada

CMEI

ALUNO

Patrícia das Santos Alves Garcia

Lúcia Marcia Toledo Faria Veiros

Camille Consuelo de Carvalho

Matr. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO Nº 1784

Matr. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO Nº 721

Matr. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO Nº 1102

Elaine Cristina Costa Silveira
Coordenadora Pedagógica

Viviane Lúcia Assunção Lúcia
Nutricionista Controlador Operacional

CPF nº 197240