



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



SEM OVO

				QUINTA 11/10/2026		SEXTA 21/10/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H				Suco integral uva, sanduíche de pão sem ovo fatiado + queijo + tomate + alicafe	Leite com banana + biscoito de polvilho sem ovo + manga	CHO	115	g	CHO	105	g		
Almoço 10:30H/11:00H				Arroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alicafe + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (brócolis e cenoura) + salada de tomate + mamão	PTN	23	g	PTN	23	g		
Lanche 13:30H/14:00H				Leite com banana + biscoito de polvilho sem ovo + manga	Suco integral uva, sanduíche de pão sem ovo + queijo + tomate + alicafe	CALCIO	485	Mg	CALCIO	404	Mg		
Jantar 15:30H/16:00H				Macarrão sem ovo com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + mamão	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	VITAMINA A	473	Mcg	VITAMINA A	516	Mcg		
						VITAMINA C	48	Mg	VITAMINA C	49	Mg		
SEGUNDA 5/10/2026		TERÇA 6/10/2026		QUARTA 7/10/2026		QUINTA 8/10/2026		SEXTA 9/10/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + biscoito doce/salgado integral sem ovo + laranja	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + pão sem ovo com queijo + melão	Suco de uva integral + pão sem ovo com carne moída, alicafe, cenoura ralada + pipoca + bolo sem ovo	CHO	110	g	CHO	100	g			
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango grelhado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicafe	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + melancia	Macarrão sem ovo parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de vagem + manga	PTN	23	g	PTN	21	g			
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de abacaxi natural + pão sem ovo com queijo + melão	Leite com cacau (70%) + biscoito doce/salgado integral sem ovo + laranja	Café com leite + pão de queijo vegano	Suco de uva integral + pão sem ovo com carne moída, alicafe, cenoura ralada + pipoca + bolo sem ovo	LIP	20	g	LIP	18	g			
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + salada de alicafe + melão	Polenta, Carne moída ao molho + salada de alicafe + maçã	Sopa de frango + mandioca + cenoura + abobrinha + manga	Arroz carreteiro + FEIJÃO CARIOCA + (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de beterraba + melancia	CALCIO	483	Mg	CALCIO	391	Mg			
					FERRO	5	Mg	FERRO	5	Mg			
					VITAMINA A	396	Mcg	VITAMINA A	431	Mcg			
					VITAMINA C	46	Mg	VITAMINA C	45	Mg			
SEGUNDA 12/10/2026		TERÇA 13/10/2026		QUARTA 14/10/2026		QUINTA 15/10/2026		SEXTA 16/10/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	FERIADO		Café com leite + pão sem ovo com manteiga	Suco de manga + Bauri de forno com pão sem ovo + maçã	logure de morango + salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia sem ovo	logure de morango + salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia sem ovo	KCAL	716	Kcal	KCAL	692	Kcal	
Almoço 10:30H/11:00H			Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alicafe + melão	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, PTN	20	g	PTN	22	g		
Lanche 13:30H/14:00H			Suco de manga + Bauri de forno com pão sem ovo + maçã	logure de morango + salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia sem ovo	Café com leite + pão sem ovo com manteiga	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + melão	LIP	18	g	LIP	19	g	
Jantar 15:30H/16:00H							CALCIO	406	Mg	CALCIO	394	Mg	
							FERRO	4	Mg	FERRO	4	Mg	
										VITAMINA A	395	Mcg	
										VITAMINA C	46	Mg	

Observações: Paes, Biscoitos, bolo sem ovos, Farinha de trigo, Cereais (aveia) sem traços de ovos.

CMEI

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Mariana Toledo Faria Vicente

Camille C. Consolino de Carvalho

Elaine Maria Costa Ribeiro

Viviane Lima Assis de Lencastre

Narciso Gonçalves

Mat. Funcional n° 7801 CEN S. RUIZÃO N° 1781

Mat. Funcional n° 11146 CEN S. RUIZÃO N° 2321

Mat. Funcional n° 7804 CEN S. RUIZÃO N° 1102

Coordenadora de Supervisão

Supervisor(a) de Supervisão

CEN S. 19746

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



SEM OVO

	SEGUNDA 19/10/2026	TERÇA 20/10/2026	QUARTA 21/10/2026	QUINTA 22/10/2026	SEXTA 23/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
	Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito doce integral sem ovo	Suco de acerola + bolo sem ovo + banana	Café com leite + biscoito doce/salgado integral sem ovo + mamão	Suco de maracujá + pão sem ovo integral laticado com requeijão	Suco de abacaxi natural + pão sem ovo com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo sem ovo	CHO 110	9	CHO 100	9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão caraca, Frango (sassam) grelhado, salada de azeitona + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão de molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão caraca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarrão sem ovo com molho de carne moída + salada de tomate com pepino + manga	PTN 24	9	PTN 20	9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de maracujá + pão sem ovo com requeijão	Café com leite + biscoito doce/salgado integral sem ovo + mamão	Suco de acerola + bolo sem ovo + banana	Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito doce integral sem ovo	Suco de abacaxi natural + pão sem ovo com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo sem ovo	CAJCIO 406	Mg	CAJCIO 493	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta + Frango ao molho + salada de azeitona + maçã	Macarrão sem ovo com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de tomate com pepino + manga	Arroz + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + salada de alface + melancia	VITAMINA A 398	Mcg	VITAMINA A 502	Mcg
	SEGUNDA 28/10/2026	TERÇA 27/10/2026	QUARTA 28/10/2026	QUINTA 29/10/2026	SEXTA 30/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	Suco de pésseso + pão sem ovo laticado com patê de frango com requeijão + melancia	Leite com morango + bolo sem ovo	logurte de morango + biscoito doce integral sem ovo + banana	Café com leite + pão sem ovo + queijo/margarina		KCAL 699	Kcal	KCAL 513	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Arroz, Feijão caraca, Frango ao molho, Abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão caraca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata, cenoura), salada de alface + maçã		CHO 124	9	CHO 98	9
Almoço 10:30H/11:00H	logurte de morango + biscoito doce integral sem ovo + banana	Café com leite + pão sem ovo + queijo/margarina	Suco de pésseso + pão sem ovo com patê de frango com requeijão + melão	Leite com morango + bolo sem ovo		PTN 20	9	PTN 19	9
Lanche 13:30H/14:00H	Polenta 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		LIP 15	9	LIP 12	9
Jantar 15:30H/16:00H						CAJCIO 215	Mg	CAJCIO 196	Mg
						FERRO 4	Mg	FERRO 3	Mg
						VITAMINA A 286	Mcg	VITAMINA A 231	Mcg
						VITAMINA C 63	Mg	VITAMINA C 115	Mg

Observações: Pães, Biscoitos, bolo sem ovos, Farinha de trigo, Cereais (aveia) sem traços de ovos.

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marchi Toledo Faria Vicente

Camile Consuelino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO N° 1781

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

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

Elaine Caraci Costa Simões
Coordenadora Operacional

Viviane Lima Andrade Luz
Nutricionista Coordenadora Operacional

CEN 8 19740