

NATIONAL ASSOCIATION OF BROADCASTERS
 1915 M STREET, N.W.
 WASHINGTON, D.C. 20036
 (202) 462-6782
 FAX (202) 462-6783
 WWW.NAB.BIZ

SEM OVO									
		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
		1/9/2026	2/9/2026	3/9/2026	4/9/2026	MANHÃ		TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite + pão sem ovo + queijão/margarina	Legume de morango + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia sem ovo	Suco de péssago + pão sem ovo com patê de frango com requeijão + manjão	Leite com morango + Bolo sem ovo	KCAL	732	KCAL	712
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão preto, Bateado, farofa de banana da terra + salada limalte e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melão	CHO	115	CHO	105
						PTN	23	PTN	23
						LIP	18	LIP	18
Lanche 13:30H/14:00H			Suco de péssago + pão sem ovo com patê de frango com requeijão + manjão	Legume de morango + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia sem ovo	Café com leite + pão sem ovo + queijão/margarina	CALCIO	465	CALCIO	404
						FERRO	5	FERRO	5
						VITAMINA A	473	VITAMINA A	516
Jantar 15:30H/16:00H		Arroz com cenoura + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Macarrão sem ovo 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 + mandioca	VITAMINA C	48	VITAMINA C	49
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
7/9/2026		8/9/2026	9/9/2026	10/9/2026	11/9/2026	MANHÃ		TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	FERADO	Leite com cacau (70%) + biscoito doce/salgado integral sem ovo + maçã	Café com leite + pão de queijo vegano	Leite com banana + biscoito de polvilho sem ovo + melão	Suco integral uva, sanduíche de pão sem ovo + queijo + tomate + alface	KCAL	743	KCAL	715
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, frango grelhado, Abóbora refogada + portkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + manga	CHO	110	CHO	100
						PTN	23	PTN	21
						LIP	20	LIP	18
Lanche 13:30H/14:00H	Suco integral uva, sanduíche de pão sem ovo + queijo + tomate + alface	Leite com banana + biscoito de polvilho sem ovo + melão	Café com leite + pão de queijo vegano	Leite com cacau (70%) + biscoito doce/salgado integral sem ovo + maçã	CALCIO	483	CALCIO	381	
					FERRO	5	FERRO	5	
					VITAMINA A	396	VITAMINA A	431	
Jantar 15:30H/16:00H		Arroz com brócolis + FEIJÃO PRETO + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Polenta + Frango ao molho + salada de aceija + portkan	Arroz, carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de beterraba + manga	Macarrão sem ovo com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	VITAMINA C	46	VITAMINA C	45
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
14/9/2026		15/9/2026	16/9/2026	17/9/2026	18/9/2026	MANHÃ		TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão sem ovo com requeijão + banana	Café com leite + bolo sem ovo	Suco integral uva, sanduíche de pão sem ovo + queijo + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral sem ovo	Suco de abacaxi natural + pão sem ovo com requeijão + banana	KCAL	716	KCAL	692
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de tomate + maçã	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + gômba	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de aceija + manjão	PTN	20	PTN	22
						LIP	18	LIP	18
						CALCIO	406	CALCIO	394
Lanche 13:30H/14:00H	Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral sem ovo	Suco de abacaxi natural + pão sem ovo com queijo + melão	Sagu + maçã	Suco de maracujá + pão sem ovo com requeijão + banana	Café com leite + bolo sem ovo	FERRO	4	FERRO	4
						VITAMINA A	365	VITAMINA A	480
						VITAMINA C	46	VITAMINA C	41
CMEI		Observações: Pres, Biscoitos, Bolos, Farinha de trigo, Cereais (aveia) sem traços de ovos.			ALUNO				

Módulo 3: 2000 a 2004: 1,527

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



SEM OVO									
	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		TARDE	
						KCAL	712	KCAL	701
						CHO	110	CHO	100
						PTN	24	PTN	20
						LIP	20	LIP	18
						CALCIO	405	CALCIO	483
						FERRO	5	FERRO	4
						VITAMINA A	388	VITAMINA A	502
						VITAMINA C	46	VITAMINA C	49
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						MANHÃ		TARDE	
						KCAL	699	KCAL	513
						CHO	124	CHO	98
						PTN	20	PTN	19
						LIP	15	LIP	12
						CALCIO	215	CALCIO	186
						FERRO	4	FERRO	3
						VITAMINA A	296	VITAMINA A	231
						VITAMINA C	63	VITAMINA C	115

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

CMEI

ALUNO

Parte dos Simões Alves Garcia

Ligia Maria Toledo Faria Vicente

Camilo Consórcio de Carvalho

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

Matr. Funcional nº 11416 CEN 8º REGIÃO N° 2321

Matr. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO N° 17102

[Assinatura]
 Lúcia Maria Toledo Faria Vicente
 Coordenadora Operacional

[Assinatura]
 Vitoria Lima Amazeiro Luz
 Nutricionista Coordenadora Operacional
 CEN 8 19240