



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



SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
29/2/2026		30/2/2026	4/3/2026	5/3/2026	6/3/2026	6/3/2026		6/3/2026	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	Café com leite + bolo de laranja	Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito doce integral	Suco de maracujá + pão fatiado integral com queijo	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + banana	KCAL	761	KCAL	719
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicace + melão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de pepino com tomate + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + melancia	Arroz + Feijão carioca + Frango (salsam) grelhado + salada de alicace + maçã	CHO	121	CHO	106
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de maracujá + pão fatiado integral com queijo	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + banana	Suco de péssago integral + pão com patê de frango com queijo + banana	Café com leite + bolo de laranja	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	PTN	26	PTN	25
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de pepino com tomate	Macarrão com frango desfiado ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Sopa de Feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Potenta + Frango ao molho + salada de alicace + maçã + mamão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alicace + melancia	LIP	19	LIP	21
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
9/3/2026		10/3/2026	11/3/2026	12/3/2026	13/3/2026	13/3/2026		13/3/2026	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de péssago integral + pão com patê de frango com queijo + banana	Ingote de morango + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com aveia	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + melão	KCAL	760	KCAL	721
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de pepino com laranja	Arroz, Feijão carioca, Onofre assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Arrozdoce de carne ao molho + salada repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alicace + melão	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + péra	CHO	116	CHO	106
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + melão	Ingote de morango + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com aveia	Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + manga	PTN	27	PTN	25
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de repolho + melancia	Potenta com almeirão ao molho + salada de beterraba	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alicace + melão	Macarrão com carne moída ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + péra	Arroz + FEIJOÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (abobrinha, cenoura, batata) + maçã	LIP	21	LIP	22
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
16/3/2026		17/3/2026	18/3/2026	19/3/2026	20/3/2026	20/3/2026		20/3/2026	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + abacaxi) + biscoito doce integral	Suco de manga + bolo de fubá + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	Leite com banana + biscoito de polvilho	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	KCAL	737	KCAL	716
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu + cenoura) + manga	Arroz, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada alicace + melancia	Arroz, Feijão preto, Peixe ao molho + salada de alicace	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + maçã	Arroz + FEIJOÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (abobrinha, cenoura, batata) + maçã	CHO	115	CHO	109
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Leite com banana + biscoito de polvilho	Café com leite + pão de queijo	Suco de manga + bolo de fubá + melão	Vitamina de frutas (banana + abacaxi) + biscoito doce integral	PTN	24	PTN	25
Jantar 15:30H/16:00H	Potenta + Carne moída ao molho + salada de alicace + melancia	Arroz + FEIJOÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alicace + manga	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + goiabada	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura)	Purê de batata, Carne moída ao molho + salada de alicace + maçã	LIP	20	LIP	20
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
VITAMINA A		VITAMINA A		VITAMINA A		VITAMINA A		VITAMINA A	
411		506		506		506		506	
VITAMINA C		VITAMINA C		VITAMINA C		VITAMINA C		VITAMINA C	
52		59		59		59		59	
Mg		Mg		Mg		Mg		Mg	

Observações:

ALUNO

Assinatura do(a) Responsável
 Assinatura do(a) Aluno(a)
 Assinatura do(a) Coordenador(a)

Assinatura do(a) Responsável
 Assinatura do(a) Aluno(a)
 Assinatura do(a) Coordenador(a)

Partida dos Santos, Alvaro Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Conventino de Carvalho

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

Matr. Funcional nº 11146, CEN 8º, REGIÃO N° 231

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



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



	SEGUNDA 23/3/2026	TERÇA 24/3/2026	QUARTA 25/3/2026	QUINTA 26/3/2026	SEXTA 27/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de milho + manteiga	Suco de péssigo integral + Bauru de forno + banana	Café com leite + pão de queijo	Logurte morango + biscoito doce integral + banana	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída ao molho, alicce, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	CHO 113	9	CHO 98	9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (abobrinha + brócolis + cenoura) + péra	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batatas + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alicce + maçã	Macarrão parafuso + Frango desfiado ao molho, salada de beterraba + caqui	PTN 26	9	PTN 22	9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de péssigo integral + Bauru de forno + banana	Logurte morango + biscoito doce integral + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicce	Chá com leite + pão de milho + manteiga	Suco de maracujá + Pão de leite com carne moída ao molho, alicce, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	LIP 20	9	LIP 20	9
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com carne moída ao molho + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de lornete + péra	Potenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abobrinha refogada + carqui	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO CARIOCA + salada de alicce + melancia	CALCIO 463	Mg	CALCIO 503	Mg
	SEGUNDA 30/3/2026	TERÇA 31/3/2026				FERRO 5	Mg	FERRO 5	Mg
						VITAMINA A 496	Mcg	VITAMINA A 495	Mcg
						VITAMINA C 48	Mg	VITAMINA C 56	Mg
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau 70% + pão fatiado integral com requeijão	Café com leite + biscoito polvilho + banana				KCAL 699	Kcal	KCAL 513	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de alface + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + purê de milho de peixe + salada de alicce				CHO 124	9	CHO 98	9
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite + biscoito polvilho + banana	Leite com cacau 70% + pão fatiado integral com requeijão				PTN 20	9	PTN 19	9
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Potenta + Frango ao molho + salada de alface + melancia				LIP 15	9	LIP 12	9
						CALCIO 215	Mg	CALCIO 196	Mg
						FERRO 4	Mg	FERRO 3	Mg
						VITAMINA A 296	Mcg	VITAMINA A 231	Mcg
						VITAMINA C 63	Mg	VITAMINA C 115	Mg

Observações:

ALUNO

Partida dos Santos Alves Garcia

Ligia Maiten Tolado-Fran Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7893, CEN 8º REGIÃO N°1781

Matr. Funcional nº 11146, CEN 8º REGIÃO N°231

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

Elaine Maria Costa Silva
Coordenadora Operacional

Isa de Jesus Almeida
Nutricionista
CRM 15304