



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



		QUARTA 17/7/2026		QUINTA 27/7/2026		SEXTA 30/7/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
								KCAL		Kcal		KCAL		Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H		Vitamina de banana e abacaxi + biscoito doce integral		Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão + MAMÃO		Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura		KCAL	760	Kcal		KCAL	721	Kcal	
Almôço 10:30H/11:00H		Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã		Arroz, Feijão carioca, Frango (sossam) grelhado, salada de azeitona + melão		Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de azeitona + ponkan		CHO	116	g		CHO	106	g	
		Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate e alface		Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura		Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão + MAMÃO		PTN	27	g		PTN	25	g	
Lanche 13:30H/14:00H		Arroz, FEIJÃO CARIOCA, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de azeitona + melão		Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + ponkan		Polenta + Frango ao molho desfiado, salada de azeitona + maçã		LIP	21	g		LIP	22	g	
Jantar 15:30H/16:00H		Arroz, FEIJÃO CARIOCA, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de azeitona + melão		Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + ponkan		Polenta + Frango ao molho desfiado, salada de azeitona + maçã		CALCIO	501	Mg		CALCIO	405	Mg	
		Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate e alface		Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura		Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão + MAMÃO		FERRO	6	Mg		FERRO	5	Mg	
		Arroz, FEIJÃO CARIOCA, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de azeitona + melão		Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + ponkan		Polenta + Frango ao molho desfiado, salada de azeitona + maçã		VITAMINA A	468	Mcg		VITAMINA A	463	Mcg	
		Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate e alface		Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura		Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão + MAMÃO		VITAMINA C	50	Mg		VITAMINA C	50	Mg	
	SEGUNDA 6/7/2026		TERÇA 7/7/2026		QUARTA 8/7/2026		QUINTA 9/7/2026		SEXTA 10/7/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	logure de morango + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + banana	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate e alface	Café com leite + pão de queijo	Chá com leite + pão de milho + manteiga	KCAL	737	Kcal		KCAL	716	Kcal			
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + caqui	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pirão de carne + salada de batatinha + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jandineira de legumes (brócolis, cenoura e batata) + melancia	CHO	115	g		CHO	109	g			
Lanche 13:30H/14:00H	Chá com leite + pão de milho + manteiga	logure de morango + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia	Vitamina de banana e abacaxi + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + banana	Café com leite + pão de queijo	PTN	24	g		PTN	25	g			
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + caqui	Arroz com brócolis, FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada	Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de pepino com tomate + ponkan	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melancia	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	LIP	20	g		LIP	20	g			
						CALCIO	496	Mg		CALCIO	463	Mg			
						FERRO	5	Mg		FERRO	5	Mg			
						VITAMINA A	411	Mcg		VITAMINA A	505	Mcg			
						VITAMINA C	52	Mg		VITAMINA C	41	Mg			
	SEGUNDA 13/7/2026		TERÇA 14/7/2026		QUARTA 15/7/2026		QUINTA 16/7/2026		SEXTA 17/7/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL		Kcal		KCAL		Kcal			
Almôço 10:30H/11:00H						CHO		g		CHO		g			
Lanche 13:30H/14:00H						PTN		g		PTN		g			
Jantar 15:30H/16:00H						LIP		g		LIP		g			
						CALCIO		Mg		CALCIO		Mg			
						FERRO		Mg		FERRO		Mg			
						VITAMINA A		Mcg		VITAMINA A		Mcg			
						VITAMINA C		Mg		VITAMINA C		Mg			

CMEI

Observações:

ALUNO

Partida dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Viscusi

Comitê Conselheiro de Conselho

Mat. Funcional nº 7893 CEN 8 REGIÃO N°1781

Mat. Funcional nº 11146 CEN 8 REGIÃO N°2321

Mat. Funcional nº 7894 CEN 8 REGIÃO N°1102

Assinatura do(a) Responsável

Assinatura do(a) Responsável

Assinatura do(a) Responsável

Assinatura do(a) Responsável

Assinatura do(a) Responsável

Assinatura do(a) Responsável



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

	SEGUNDA 20/7/2026	TERÇA 21/7/2026	QUARTA 22/7/2026	QUINTA 23/7/2026	SEXTA 24/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite com cacau 70% + pão frito com manteiga + BANANA	Vitamina de banana e mamão + biscoito doce integral	Suco de péssago + bauri de forno + maçã	Suco de uva integral + Pão de leite com ovo mexido, alicia, cenoura ralada + Bolo de laranja	KCAL	738	KCAL	655
Almoço 10:30H/11:00H	RECESSO	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicia + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao suco, salada repolho + banana	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + melão	CHO	113	CHO	98
Lanche 13:30H/14:00H		Suco de péssago + bauri de forno + maçã	Suco de acerola + bolo de loba + ponkan	Vitamina de banana e mamão + biscoito doce integral	Suco de uva integral + Pão de leite com ovo mexido, alicia, cenoura ralada + Bolo de laranja	PTN	26	PTN	22
Jantar 15:30H/16:00H		Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alicia + mamão	Potencia + Carne moída ao molho + salada de alicia + laranja	Canja (arroz, frango abacurinha, cenoura, batata) + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO CARIOCA + salada de tomate + banana	LIP	20	LIP	20
						KCAL	483	KCAL	503
						FERRO	5	FERRO	5
						VITAMINA A	486	VITAMINA A	485
						VITAMINA C	48	VITAMINA C	56
	SEGUNDA 27/7/2026	TERÇA 28/7/2026	QUARTA 29/7/2026	QUINTA 30/7/2026	SEXTA 31/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	logurte de morango + biscoito doce integral + banana		Suco de manga + pão frito com patê de frango com queijo + melancia	Suco de acerola + bolo de loba + ponkan	KCAL	699	KCAL	513
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barreado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Purê do molho de peixe + salada de alicia	FERIADO	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + maçã	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + caqui	CHO	124	CHO	98
Lanche 13:30H/14:00H	Leite com cacau 70% + pão frito com manteiga + BANANA	Suco de manga + pão frito com patê de frango com queijo + melancia		logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	PTN	20	PTN	19
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com frango + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + laranja		Potencia com Almondegas ao molho + salada de beterraba + caqui	Arroz com brócolis, FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	LIP	15	LIP	12
						KCAL	215	KCAL	196
						FERRO	4	FERRO	3
						VITAMINA A	286	VITAMINA A	231
						VITAMINA C	63	VITAMINA C	115

CMEI

Observações:

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria Melo Faria Vicente

Camile Consuelo de Carvalho

Mat. Funcional n° 7893 CEN 8° REGIÃO N° 1781

Mat. Funcional n° 11146 CEN 8° REGIÃO N° 2321

Mat. Funcional n° 7894 CEN 8° REGIÃO N° 1102