



CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO MAIO/2025

APLV



SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMMÁ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TABERÉ							
				11/5/2025	21/5/2025										
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + requieijo vegano + tomate + alicace	Logurte de morango vegano + Salada de frutas (uva, manga e melão) com aveia sem leite	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + requieijo vegano + tomate + alicace	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite	Café com leite vegetal + biscoito de polvilho sem leite + maçã	KCAL	532	KCAL	452						
Almooço 10:30H/11:00H						CHO	102	CHO	80	9					
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	20	PTN	19	9					
Jantar 16:00H/16:30H						LP	6	9	LP	6	9				
		FERIADO				CAICO	236	Mg	CAICO	362	Mg				
						FERRO	4	Mg	FERRO	3	Mg				
						VITAMINA A	246	Mg	VITAMINA A	188	Mg				
						VITAMINA C	77	Mg	VITAMINA C	69	Mg				
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMMÁ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TABERÉ							
Desjejum 7:30H/8:00H		SEGUNDA 6/5/2025		TERÇA 6/5/2025		QUARTA 7/5/2025	QUINTA 8/5/2025	SEXTA 9/5/2025	KCAL	603	Kcal	599	Kcal	599	Kcal
									CHO	102	9	CHO	93	9	
									PTN	20	9	PTN	18	9	
									LP	9	9	LP	9	9	
									CAICO	216	Mg	CAICO	125	Mg	
									FERRO	3	Mg	FERRO	3	Mg	
Almooço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura) + salada de azeitã + maçã		Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada lomate e cebola + laranja		Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alicace	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho + pirão de carne + salada de beterraba + caqui	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia	VITAMINA A	246	Mg	VITAMINA A	213	Mg	
Lanche 14:00H/14:30H		Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite		Suco de maracujá + torta de frango com legumes sem leite + mamão		Café com leite vegetal + bolo sem leite	logurte de morango vegano + Salada de frutas (uva, manga e melão) com aveia sem leite	Café com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite + banana	VITAMINA C	71	Mg	VITAMINA C	36	Mg	
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alicace		Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de beterraba + maçã		Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de repolho + melancia	Potencia, Carne moída ao molho + salada de azeitã + caqui	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMMÁ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TABERÉ				
		SEGUNDA 12/5/2025		TERÇA 13/5/2025		QUARTA 14/5/2025	QUINTA 15/5/2025	SEXTA 16/5/2025	KCAL	611	Kcal	KCAL	512	Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite + banana		Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + maçã		Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Chá com leite vegetal + pão de milho sem leite + creme vegetal	CHO	103	9	CHO	93	9	
Almooço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura), salada alicace + maçã		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + melão		Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre + salada repolho + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, potencia + salada de cenoura + ponkan	PTN	19	9	PTN	17	9	
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + requieijo vegano + lomate + alicace		Chá com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite + laranja		Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + maçã	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	LP	9	9	LP	8	9	
Jantar 16:00H/16:30H		Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha		Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com lomate + banana		Potencia + Frango ao molho + salada de azeitã + melão	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + ponkan	Macarrão com frango + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia	CAICO	233	Mg	CAICO	215	Mg	
									FERRO	4	Mg	FERRO	3	Mg	
									VITAMINA A	254	Mg	VITAMINA A	199	Mg	
									VITAMINA C	84	Mg	VITAMINA C	46	Mg	
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal, creme vegetal substituindo a margarina/manteiga. Laticínios Veganos. CMEI						ALUNO									



CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO MAIO/2025

APLV

SEGUNDA 19/5/2025		TERÇA 20/5/2025		QUARTA 21/5/2025		QUINTA 22/5/2025		SEXTA 23/5/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE								
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com banana e biscoito de polvilho sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + melão	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + maçã	Ingurte de morango vegano+ biscoito doce integral sem leite+ banana	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com requeijão vegano	Lanche 14:00H/14:30H	Almoço 10:30H/11:00H	Jantar 16:00H/16:30H	Desjejum 7:30H/8:00H	KCAL	512	Kcal	KCAL	612	Kcal	KCAL	505	Kcal				
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e abobrinha) + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho , salada de azeitona + melancia	Macarrão parafuso, Frango ao molho destiçado, salada de repolho c/ tomate + banana					CHO	85	g	CHO	59	g	CHO	95	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão de cenoura sem leite + requeijão vegano	Ingurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Vitamina de frutas (abacate + banana) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco integral de maçã + bolo sem leite + melão	Sagu + ponkan	Lanche 14:00H/14:30H	Almoço 10:30H/11:00H	Jantar 16:00H/16:30H	Desjejum 7:30H/8:00H	CALCIO	236	Mg	CALCIO	126	Mg	CALCIO	126	Mg				
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + maçã	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de repolho c/ tomate + melão	Purê de batatas sem leite + Carne moída ao molho + salada de pepino om tomate	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + caqui	Potenta + Carne moída ao molho + salada azeitona					FERRO	4	Mg	FERRO	3	Mg	FERRO	4	Mg				
SEGUNDA 26/5/2025		TERÇA 27/5/2025		QUARTA 28/5/2025		QUINTA 29/5/2025		SEXTA 30/5/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃE				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE								
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite + maçã	Vitamina de frutas (abacate + banana) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco maracujá (polpa/fruta) + pão sem leite com requeijão vegano	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	Lanche 14:00H/14:30H	Almoço 10:30H/11:00H	Jantar 16:00H/16:30H	Desjejum 7:30H/8:00H	KCAL	653	Kcal	KCAL	505	Kcal	KCAL	505	Kcal				
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + purê de batata sem leite + salada de brócolis + péra	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de azeitona + banana	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de vagem com tomate + melancia					PTN	19	g	PTN	15	g	PTN	15	g				
Lanche 14:00H/14:30H	Suco maracujá (polpa/fruta) + pão sem leite com requeijão vegano	Chá com leite vegetal + pão de milho sem leite + creme vegetal	Suco de morango + torta de frango com legumes sem leite + maçã	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	Lanche 14:00H/14:30H	Almoço 10:30H/11:00H	Jantar 16:00H/16:30H	Desjejum 7:30H/8:00H	CALCIO	216	Mg	CALCIO	204	Mg	CALCIO	204	Mg				
Jantar 16:00H/16:30H	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de vagem com tomate	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião + péra	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana					FERRO	3	Mg	FERRO	4	Mg	FERRO	4	Mg				
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (avalia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal, creme vegetal substituindo a margarina/manteiga. Laticínios Veganos.										VITAMINA A	306	Mcg	VITAMINA A	296	Mcg	VITAMINA A	296	Mcg				
CMEI										VITAMINA C	56	Mg	VITAMINA C	64	Mg	VITAMINA C	64	Mg				
ALUNO																						

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 1321

Camille Consolino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1302

Eliana Faria-Cruz-Silva
CRN 8º REGIÃO
Credenciado Especialista

Patrícia dos Santos Alves Garcia
CRN 15544