



## CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS – CARDÁPIO JULHO/2025



## INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	TERÇA 1/7/2025	QUARTA 2/7/2025	QUINTA 3/7/2025	SEXTA 4/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose com manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite sem lactose com morango + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + lornate + alface	KCAL 761 Kcal 121	KCAL 619 Kcal 106
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, Feijão caraca, Frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + ponkan	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + caqui	Arroz, Feijão caraca, Frango (sassam) grelhado, salada de alface + melancia	PTN 26 8	PTN 25 9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + lornate + alface	Leite sem lactose com morango + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose com manteiga sem lactose	CALCIO 406 Mg 5	CALCIO 386 Mg 7
Jantar 15:30H/16:00H	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de repolho com lornate + ponkan	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + maçã	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melancia	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + caqui	FERRO 506 Mg	FERRO 602 Mg
	SEGUNDA 7/7/2025	TERÇA 8/7/2025	QUARTA 9/7/2025	QUINTA 10/7/2025	SEXTA 11/7/2025	VITAMINA C 49 Mg
Desjejum 7:30H/8:00H						VITAMINA A 506 Mg
Almoco 10:30H/1:00H						VITAMINA C 49 Mg
Lanche 13:30H/14:00H						KCAL 761 Kcal 121
Jantar 15:30H/16:00H						KCAL 619 Kcal 106
	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106
						PTN 26 8
						PTN 25 9
						CALCIO 406 Mg 5
						CALCIO 386 Mg 7
						FERRO 506 Mg
						FERRO 602 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						VITAMINA A 506 Mg
						VITAMINA C 49 Mg
						KCAL 761 Kcal 121
						KCAL 619 Kcal 106

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

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA 21/7/2025	TERÇA 22/7/2025	QUARTA 23/7/2025	QUINTA 24/7/2025	SEXTA 25/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + maçã	logurite de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	KCAL 738	KCAL 655
Almoco 10:30H/1:00H		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 beterraba + pontkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flo) + caqui	Macarão com molho de carne moída + salada de cenoura + melão	PTN 26	PTN 22
Lanche 13:30H/14:00H		Chá com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + mamão	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + maçã	logurite de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	LIP 20	LIP 20
Jantar 15:30H/16:00H		Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carrelético (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate com pepino + pontkan	Poleia + Frango ao molho desfiado, salada de alface + caqui	CALCIO 463	CALCIO 503
						FERRO 5	FERRO 5
						VITAMINA A 496	VITAMINA A 495
						VITAMINA C 48	VITAMINA C 56
	SEGUNDA 28/7/2025	TERÇA 29/7/2025	QUARTA 30/7/2025	QUINTA 31/7/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + mamão	FERIADO	Vitamina de banana e abacate com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de acerola + tortia frango com legumes sem lactose + melão	CHO 112	CHO 95	
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de alface com tomate + melancia		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Barreado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	PTN 18	PTN 17	
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de acerola + tortia frango com legumes sem lactose + melão		Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Vitamina de banana e abacate com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	LIP 13	LIP 9	
Jantar 15:30H/16:00H	Sopa de feijão (batata, mandiocquinha, carne, cenoura) + couve + laranja		Poleia + Carne moída ao molho + salada de alface + melancia	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + mamão	CALCIO 203	CALCIO 206	
					FERRO 3	FERRO 3	
					VITAMINA A 306	VITAMINA A 169	
					VITAMINA C 61	VITAMINA C 69	

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Fritinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat.Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat.Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camile Consuelo de Carvalho  
Mat.Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº102

Elaine Carla Otoni Saldin  
CRN 1.683  
Coordenadora Operacional

Ida de Almeida  
Mat.Funcional nº 15544  
CRN 15544