



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



## INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA 11/12/2025	TERÇA 21/12/2025	QUARTA 31/12/2025	QUINTA 4/12/2025	SEXTA 5/12/2025	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	Suco integral de uva + sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + lornale + alface	Ingrediente de morango sem lactose + salada de frutas com aveia sem lactose (banana, mamão, morango)	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	KCAL 761 CHO 121 PTN 26 LIP 19	KCAL 719 CHO 106 PTN 25 LIP 21
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + Batata refogada + melão	Arroz, Feijão preto, Berrado, Farofa de banana da terra + salada de lornale e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba	Macarrão parafuso, Frango ao molho destilado, salada de brócolis + manga	CALCIO 496 Ferro 5 Mg 506 VITAMINA A 49 VITAMINA C 49	CALCIO 396 Ferro 7 Mg 602 VITAMINA C 59
Lanche 13:30H/14:00H	Suco integral de uva + sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + lornale + alface	Ingrediente de morango sem lactose + salada de frutas com aveia sem lactose (banana, mamão, morango)	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose com manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose c/ ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	CALCIO 496 Ferro 5 Mg 506 VITAMINA A 49 VITAMINA C 49	CALCIO 396 Ferro 7 Mg 602 VITAMINA C 59
Jantar 15:30H/16:00H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja	Arroz, Frango ao molho com legumes (mandioca, beterraba, abobrinha)	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis + couve flor) + manga	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + melão	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne lscas, ervilha) + salada de alface + melancia	VITAMINA A 501 Ferro 6 Mg 468 VITAMINA C 55	CALCIO 405 Ferro 5 Mg 463 VITAMINA C 50
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Suco de acerola + bolo de lúbi sem lactose + melancia	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + mamão	Ingrediente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de polvilho, salada de alface	KCAL 760 CHO 116 PTN 27 LIP 21	KCAL 721 CHO 106 PTN 25 LIP 22
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolo de carne ao molho, salada de acelga + banana	Arroz, Feijão preto, Bolo de carne ao molho, salada de acelga + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de polvilho, salada de alface	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + pêssego	CALCIO 501 Ferro 6 Mg 468 VITAMINA C 55	CALCIO 405 Ferro 5 Mg 463 VITAMINA C 50
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de morango + torrada de frango com legumes sem lactose + banana	Ingrediente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de acerola + bolo de lúbi sem lactose + melancia	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + mamão	CALCIO 501 Ferro 6 Mg 468 VITAMINA C 55	CALCIO 405 Ferro 5 Mg 463 VITAMINA C 50
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + laranja	Macarrão com frango, legumes (abobrinha, cenoura, batata) + pêssego	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de acelga com lornale + maçã	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abobrinha refogada + banana	VITAMINA A 468 Ferro 6 Mg 468 VITAMINA C 55	VITAMINA A 463 Ferro 5 Mg 463 VITAMINA C 50
	SEGUNDA 16/12/2025	TERÇA 16/12/2025	QUARTA 17/12/2025	QUINTA 18/12/2025	SEXTA 19/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose com queijo sem lactose e margarina sem lactose	Suco de morango + torrada de frango com legumes sem lactose + laranja	Vitamina de frutas (banana + mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com requeijão sem lactose	KCAL 738 CHO 113 PTN 26 LIP 20	KCAL 655 CHO 98 PTN 22 LIP 20
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de repolho + abacaxi	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + melão	Arroz, Feijão preto, Carne (salsam) grelhado + salada de acelga + banana	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abobora refogada + maçã	CALCIO 463 Ferro 5 Mg 496 VITAMINA A 48	CALCIO 503 Ferro 5 Mg 495 VITAMINA C 55
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose com queijo sem lactose e margarina sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Vitamina de frutas (banana + mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com requeijão sem lactose	Arroz doce com leite sem lactose + banana	CALCIO 463 Ferro 5 Mg 496 VITAMINA A 48	CALCIO 503 Ferro 5 Mg 495 VITAMINA C 55
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta com amendoas ao molho + salada de beterraba + melão	Macarrão com frango ao molho destilado + Legumes refogados (batata e cenoura) + abacaxi	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne lscas) + couve	Batata refogada + Frango ao molho + salada de acelga com lornale + maçã	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	VITAMINA A 463 Ferro 5 Mg 496 VITAMINA C 48	VITAMINA A 495 Ferro 5 Mg 495 VITAMINA C 55

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

CMEI

ALUNO

<p></p> <p>Patricia Santos Alves Garcia</p>	<p></p> <p>Legia Marica Toledo Faria Vicente</p>	<p></p> <p>Camille Consantino de Carvalho</p>	<p></p> <p>Edson Pereira Faria Junior</p>	<p></p> <p>Lázaro de Almeida Pinheiro</p>
Mai Funcional nº 7893 CBN 8º REGIÃO NT781	Mai Funcional nº 11146 CBN 8º REGIÃO NT231	Mai Funcional nº 7891 CBN 8º REGIÃO NT1102		