

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

	SEGUNDA 11/12/2025	TERÇA 21/12/2025	QUARTA 31/12/2025	QUINTA 41/12/2025	SEXTA 51/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de milho com manteiga	Café com leite + pão de queijo	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	logurte de morango + salada de frutas com aveia (banana, mamão, morango)	Suco natural de abacaxi + Pão de leite c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	KCAL 761 CHO 121	KCAL 719 CHO 106 g 9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de brócolis + manga	PTN 26 LIP 19	PTN 25 LIP 21 g 9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicace	logurte de morango + salada de frutas com aveia (banana, mamão, morango)	Chá com leite + pão de milho com manteiga	Café com leite + pão de queijo	Suco natural de abacaxi + Pão de leite c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	CALCIO 496 FERRO 5	CALCIO 396 FERRO 7 Mg
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 alicace + melão	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne íscas, ervilha) + salada de alicace + melancia	VITAMINA A 506 VITAMINA C 49	VITAMINA A 602 VITAMINA C 59 Mg
	SEGUNDA 8/12/2025	TERÇA 9/12/2025	QUARTA 10/12/2025	QUINTA 11/12/2025	SEXTA 12/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Suco de acerola + bolo de tubá + melancia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + mamão	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Leite com banana + biscoito de polvilho	KCAL 760 CHO 116	KCAL 721 CHO 106 Kcal 9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de alicace + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + péssago	PTN 27 LIP 21	PTN 25 LIP 22 g 9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de morango + torta de frango com legumes + banana	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Leite com banana + biscoito de polvilho	Suco de acerola + bolo de tubá + melancia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + mamão	CALCIO 501 FERRO 6	CALCIO 406 FERRO 5 Mg
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 alicace + laranja	Macarrão com frango, legumes (abobrinha, cenoura, batata) + péssago	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de alicace com tomate + maçã	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abobrinha refogada + banana	VITAMINA A 468 VITAMINA C 56	VITAMINA A 463 VITAMINA C 50 Mg
	SEGUNDA 15/12/2025	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 + biscoito doce/salgado integral + maçã	Café com leite + pão de cenoura com queijo e margarina	Suco de morango + torta de frango com legumes + laranja	Vitamina de frutas (banana + mamão) + biscoito doce integral	Suco de maracujá + Pão integral com requeijão	KCAL 738 CHO 113	KCAL 655 CHO 98 Kcal 9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de repollo + abacaxi	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alicace + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado + salada de alicace + banana	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	PTN 26 LIP 20	PTN 22 LIP 20 g 9
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite + pão de cenoura com queijo e margarina	Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã	Vitamina de frutas (banana + mamão) + biscoito doce integral	Suco de maracujá + Pão integral com requeijão	Arroz doce + banana	CALCIO 463 FERRO 5	CALCIO 503 FERRO 5 Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba + melão	Macarrão com frango ao molho desfiado + Legumes refogados (batata e cenoura) + abacaxi	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne íscas) + couve	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alicace com tomate + maçã	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	VITAMINA A 496 VITAMINA C 48	VITAMINA A 495 VITAMINA C 56 Mg

Observações:

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CRN 8 REGIÃO N°1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CRN 8 REGIÃO N°2321

Camille Constantino de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CRN 8 REGIÃO N°102

Elisângela Cristina Gomes Saldaña
CMEI Quilombo Piscotolândia

Leila de Souza Maciel
RUIKOROLÂNDIA
CRN 15044