

CARDÁPIO – CEMEIS - 2026

PERÍODO PARCIAL

QUARTA SEMANA

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
COLAÇÃO (07:30h) LANCHE DA TARDE (13:30h)	Maçã ou Mexerica Pão de batata com manteiga Suco de laranja sem açúcar <i>(Ingredientes: maçã ou mexerica, pão de batata, manteiga, óleo, sal, polpa de laranja sem açúcar)</i>	Banana nanica Cuscuz com ovos mexidos Leite <i>(Ingredientes: banana nanica, farinha de milho flocada, manteiga com sal, ovo de galinha, óleo de soja, sal, leite de vaca integral UHT)</i>	Salada de frutas (banana maçã, maçã, laranja, mamão e suco de laranja) <i>(Ingredientes: banana maçã, maçã, laranja, mamão, polpa de laranja sem açúcar)</i>	Melancia Bolo de banana com aveia sem açúcar Suco de laranja sem açúcar ou Suco de abacaxi com hortelã sem açúcar <i>(Ingredientes: melancia, ovo de galinha, canela em pó, óleo de soja, cenoura, aveia em flocos, fermento químico em pó, fubá de milho, coco ralado sem açúcar, polpa de laranja sem açúcar ou polpa de abacaxi sem açúcar e hortelã)</i>	Pera ou Abacaxi ou Laranja Minipão francês com ovos mexidos Vitamina de banana nanica e polpa de açaí <i>(Ingredientes: Leite de vaca integral UHT, banana nanica, polpa de açaí, ovo de galinha, sal, óleo de soja, minipão francês, pera ou abacaxi ou laranja)</i>
	ALMOÇO (10:00h) JANTAR (16:00h)	Arroz branco Feijão carioca Carne moída ao molho de tomate Salada de chuchu cozido <i>(Ingredientes: arroz tipo 1, feijão carioca, acém bovino moído, tomate, colorífico, sal, óleo de soja, cebola, alho, pimentão verde, pimenta de cheiro, cheiro verde, chuchu, vinagre)</i>	Arroz branco Feijão preto Isca de filé de frango acebolado Abóbora cabotiã refogada Salada de alface <i>(Ingredientes: arroz tipo 1, feijão preto, filé de peito de frango, sal, óleo de soja, alho, cebola, açafrão, orégano, abóbora cabotiã, cheiro verde, alface, vinagre)</i>	Arroz branco Vaca atolada Salada de repolho verde com repolho roxo <i>(Ingredientes: arroz tipo 1, músculo bovino, colorífico, sal, alho, cebola, tomate, pimentão verde, mandioca, cheiro verde, colorífico, pimenta de cheiro, óleo de soja, repolho verde, repolho roxo, vinagre)</i>	Arroz branco Feijão carioca Carne moída refogada com couve Salada de pepino <i>(Ingredientes: arroz tipo 1, feijão carioca, acém bovino moído, cebola, alho, sal, tomate, pimentão verde, pimenta de cheiro, colorífico, couve manteiga, pepino, vinagre, cheiro verde)</i>

Composição nutricional (Média semanal) – por período	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	256,09	37,49 g	11,42 g	6,96 g	28,09	15,01	44,68	1,43
		58,55 %	17,83 %	24,46 %				

Amanda Pacheco – CRN/1 7595

Marina Gritti – CRN/1 14336

Ligiane Bazzo da Silva – CRN/1 2567