

CARDÁPIO – CEMEIS - 2026
PERÍODO PARCIAL

TERCEIRA SEMANA

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA				
COLAÇÃO (07:30h) LANCHE DA TARDE (13:30h)	Maçã ou Mexerica Pão caseiro com ovos mexidos Suco de laranja sem açúcar <i>(Ingredientes: Maçã ou mexerica, pão caseiro, ovo de galinha, óleo de soja, sal, polpa de laranja sem açúcar)</i>	Banana nanica Pão de batata com requeijão caseiro Leite <i>(Ingredientes: banana nanica, leite de vaca integral UHT, pão de batata, vinagre, óleo de soja)</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 Pão de queijo Suco de laranja sem açúcar ou Suco de abacaxi com hortelã sem açúcar <i>(Ingredientes: melancia, ovo de galinha, óleo de soja, polvilho azedo, sal, queijo muçarela, leite de vaca integral UHT, polpa de laranja sem açúcar ou polpa de abacaxi sem açúcar e hortelã)</i>	Pera ou Melão ou Laranja Torta salgada de carne moída, tomate, milho, cebola e cheiro-verde Vitamina de banana nanica <i>(Ingredientes: banana nanica, leite de vaca integral UHT, pera ou melão ou laranja, sal, ovo de galinha, farinha de trigo, água, fermento químico em pó, óleo de soja, sal, acém bovino moído, alho, cebola, colorífico, pimenta de cheiro, milho verde em conserva, tomate, cheiro-verde)</i>				
	Arroz branco Feijão carioca Macarrão parafuso com carne moída ao molho de tomate Salada de chuchu cozido <i>(Ingredientes: arroz tipo 1, feijão carioca, acém bovino moído, macarrão parafuso, colorífico, óleo de soja, alho, cebola, tomate, pimentão verde, pimenta de cheiro, cheiro verde, chuchu, vinagre, sal)</i>	Arroz com filé de frango em cubos, cenoura e cheiro verde Feijão preto Abóbora paulista refogada Salada de alface <i>(Ingredientes: arroz tipo 1, feijão preto, filé de peito de frango, óleo de soja, alho, sal, cebola, orégano, vinagre, cheiro verde, colorífico, tomate, pimenta de cheiro, cenoura, abóbora paulista, alface)</i>	Arroz branco Estrogonofe de carne Batata doce assada com manjeriçao Salada de repolho verde com repolho roxo <i>(Ingredientes: arroz tipo 1, acém bovino, inhame, tomate, colorífico, batata doce, manjeriçao desidratado, sal, óleo de soja, cebola, alho, pimentão verde, cheiro verde, pimenta de cheiro, repolho verde, repolho roxo, vinagre)</i>	Arroz branco Feijoada Farofa de cenoura e couve picadinha Salada de pepino <i>(Ingredientes: arroz tipo 1, feijão preto, paleta suína, farinha de mandioca, cenoura, couve manteiga, sal, óleo de soja, cebola, alho, pimenta de cheiro, cheiro verde, pepino, vinagre)</i>	Arroz branco Canjiquinha com filé de frango Salada de beterraba cozida <i>(Ingredientes: arroz tipo 1, filé de peito de frango, canjiquinha de milho, tomate, colorífico, colorífico, sal, óleo de soja, cebola, alho, cheiro verde, pimenta de cheiro, orégano, beterraba, vinagre)</i>				
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (16:00h)	Composição nutricional (média semanal) – por período	Energia (Kcal)	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		243,20	39,19 g	9,11 g	5,69 g	22,30	15,72	51,17	1,13
			64,45 %	14,98 %	21,05 %				

Amanda Pacheco – CRN/1 7595

Marina Gritti – CRN/1 14336

Ligiane Bazzo da Silva – CRN/1 2567