

CARDÁPIO – CEMEIS - 2026

PERÍODO PARCIAL

PRIMEIRA 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, óleo de soja, ovo de galinha, 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, óleo de soja, sal, vinagre)</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 Goiaba ou Laranja Torta salgada de carne moída, tomate, milho, cebola e cheiro-verde Vitamina de banana nanica <i>(Ingredientes: pera ou goiaba ou laranja, 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, leite de vaca integral UHT, banana nanica)</i>			
ALMOÇO (10:00h) JANTAR (16:00h)	Arroz branco Feijão carioca Macarrão espaguete com carne moída ao molho de tomate Salada de cenoura e chuchu cozido <i>(Ingredientes: arroz tipo 1, feijão carioca, macarrão espaguete, acém bovino moído, tomate, colorífico, sal, óleo de soja, cebola, alho, pimentão verde, cheiro verde, pimenta de cheiro, cenoura, chuchu, vinagre)</i>	Arroz branco Feijão preto Isca de filé de frango refogado Batata doce cozida Salada de alface <i>(Ingredientes: arroz tipo 1, feijão preto, filé de peito de frango, colorífico, alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, cheiro verde, óleo de soja, batata doce, alface, vinagre, orégano)</i>	Arroz Maria Isabel Feijão carioca Farofa de banana da terra Salada de repolho verde, couve e tomate <i>(Ingredientes: arroz tipo 1, acém bovino, óleo de soja, cheiro verde, sal, cebola, alho, pimenta de cheiro, colorífico, farinha de mandioca, banana da terra, repolho verde, couve manteiga, tomate, vinagre)</i>	Arroz branco Feijão preto Carne suína frita Abóbora cabotiã refogada Salada de pepino <i>(Ingredientes: arroz branco tipo 1, feijão preto, paleta suína, óleo de soja, alho, cebola, limão, sal, abóbora cabotiã, cheiro verde, pepino, vinagre)</i>	Arroz branco Bobó de frango Salada de beterraba cozida <i>(Ingredientes: arroz branco tipo 1, filé de frango, mandioca, sal, alho, cebola, tomate, vinagre, beterraba, óleo de soja, colorífico, pimenta de cheiro, orégano)</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				
	263,01	41,12 g 62,53 %	10,35 g 15,74 %	6,49 g 22,20 %	23,49	14,96	59,14	1,28
Amanda Pacheco – CRN/1 7595		Marina Gritti – CRN/1 14336		Ligiane Bazzo da Silva – CRN/1 2567				