

**CARDÁPIO – CEMEIS – 2026**

**PERÍODO PARCIAL**

**SEGUNDA SEMANA**

	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>COLAÇÃO</b> <b>(07:30h)</b> <b>LANCHE DA TARDE</b> <b>(13:30h)</b>	<b>Maçã ou Mexerica</b> <b>Pão de batata com manteiga</b> <b>Suco de laranja sem açúcar</b> <i>(Ingredientes: maçã ou mexerica, pão de batata, manteiga, polpa de laranja sem açúcar)</i>	<b>Banana nanica</b> <b>Cuscuz com ovos mexidos</b> <b>Leite</b> <i>(Ingredientes: banana nanica, farinha de milho flocada, manteiga com sal, ovo de galinha, óleo de soja, sal, leite de vaca integral UHT)</i>	<b>Salada de frutas (banana maçã, maçã, laranja, mamão e suco de laranja)</b> <i>(Ingredientes: banana maçã, maçã, laranja, mamão, polpa de laranja sem açúcar)</i>	<b>Melancia</b> <b>Bolo de banana com aveia sem açúcar</b> <b>Suco de laranja sem açúcar ou Suco de abacaxi com hortelã sem açúcar</b> <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>	<b>Pera ou Caqui ou Laranja</b> <b>Minipão francês com ovos mexidos</b> <b>Vitamina de banana nanica e polpa de açaí</b> <i>(Ingredientes: pera ou caqui ou laranja, minipão francês, ovo de galinha, óleo de soja, sal, leite de vaca integral UHT, banana nanica, polpa de açaí)</i>
<b>ALMOÇO</b> <b>(10:00h)</b> <b>JANTAR</b> <b>(16:00h)</b>	<b>Arroz branco</b> <b>Feijão preto</b> <b>Carne moída ao molho de tomate</b> <b>Polenta mole</b> <b>Salada de brócolis cozido</b> <i>(Ingredientes: arroz tipo 1, feijão preto, acém bovino moído, óleo de soja, alho, cebola, colorífico, sal, pimenta de cheiro, tomate, pimentão verde, fubá de milho, cheiro verde, brócolis, vinagre)</i>	<b>Arroz branco</b> <b>Feijão carioca</b> <b>Filé de frango grelhado</b> <b>Salada de alface</b> <i>(Ingredientes: arroz tipo 1, feijão carioca, filé de peito de frango, açafrão, orégano, cheiro verde, sal, vinagre, óleo de soja, alho, cebola, alface)</i>	<b>Arroz branco</b> <b>Feijão preto</b> <b>Carne moída refogada com couve</b> <b>Batata doce assada</b> <b>Salada de pepino</b> <i>(Ingredientes: arroz tipo 1, feijão preto, acém bovino moído, tomate, alho, sal, cebola, couve manteiga, colorífico, cheiro verde, pimenta de cheiro, batata doce, óleo de soja, pepino, vinagre)</i>	<b>Arroz branco</b> <b>Feijão carioca</b> <b>Isca de acém acebolada</b> <b>Salada de repolho verde com repolho roxo</b> <i>(Ingredientes: arroz tipo 1, feijão carioca, isca de acém bovino, óleo de soja, sal, cebola, alho, colorífico, cheiro verde, repolho verde, repolho roxo, vinagre)</i>	<b>Sopa de frango com abobrinha, cenoura, chuchu e macarrão padre nosso</b> <i>(Ingredientes: filé de peito de frango, macarrão padre nosso, chuchu, abobrinha verde, cenoura, cheiro verde, óleo de soja, sal, cebola, alho, colorífico, orégano, tomate, pimenta de cheiro, vinagre)</i>

<b>Composição nutricional (Média semanal) – por período</b>	<b>Energia</b> <b>(Kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>	<b>Vit. A</b> <b>(mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca</b> <b>(mg)</b>	<b>Fe</b> <b>(mg)</b>
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>				
	313,38	45,18 g	12,47 g	9,67 g	35,63	8,66	54,48	1,75
		57,66 %	15,91 %	27,77 %				

Amanda Pacheco – CRN/1 7595

Marina Gritti – CRN/1 14336

Ligiane Bazzo da Silva – CRN/1 2567