

CARDÁPIO CMEI - JUNHO 2026

01/jun	02/jun	03/jun	04/jun	05/jun
DESJEJUM				
Biscoito de Polvilho/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Suco de Polpa (sem açúcar)	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
ALMOÇO				
Arroz/ Tutu de Feijão/ Frango Desfiado com Molho de Tomate e Batata	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída, Couve e Tomate	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Chuchu/ Salada de Cenoura	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
LANCHE DA TARDE				
Leite (sem açúcar) + Fruta (Maçã)	Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)	Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em pó	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
JANTAR				
Arroz/ Caldo de Feijão com Carne Moída	Sopa de Macarrão Letrinha com Frango Desfiado, Cenoura e Inhame	Canjiquinha com Carne Moída, Tomate e Couve	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Energia (Kcal) 601	Energia (Kcal) 692	Energia (Kcal) 534	Energia (Kcal)	Energia (Kcal)
Carboidratos - 55% a 65% do VET 92g 52%	Carboidratos - 55% a 65% do VET 115g 65%	Carboidratos - 55% a 65% do VET 96g 54%	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET
Proteína - 10% a 15% do VET 22g 12%	Proteína - 10% a 15% do VET 25g 14%	Proteína - 10% a 15% do VET 17g 9%	Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET
Lipídeo - 25% a 35% do VET 16g 20%	Lipídeo - 25% a 35% do VET 15g 19%	Lipídeo - 25% a 35% do VET 10g 12%	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET
Vitamina A (mcg) 96	Vitamina A (mcg) 545	Vitamina A (mcg) 198	Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)
Vitamina C (mcg) 4	Vitamina C (mcg) 11	Vitamina C (mcg) 33	Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)
Cálcio (mg) 265	Cálcio (mg) 256	Cálcio (mg) 87	Cálcio (mg)	Cálcio (mg)
Ferro (mg) 3	Ferro (mg) 3	Ferro (mg) 2	Ferro (mg)	Ferro (mg)

Composição Nutricional (Semanal)

Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
609	101g - 57%	22g - 12%	14g - 17%	280	16	203	3

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem a adequação, de acordo com os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária correspondente.

CARDÁPIO CMEI - JUNHO 2026

08/jun	09/jun	10/jun	11/jun	12/jun					
DESJEJUM									
Biscoito de Polvilho/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Vitamina de Polpa (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)	Pão Caseiro de Batata/ Leite (sem açúcar) + Fruta (Manga)	FERIADO					
ALMOÇO									
Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Inhamé/ Salada de Cenoura	Arroz/ Tutu de Feijão/ Frango Desfiado com Molho de Tomate e Batata	Arroz/ Feijão/ Escondidinho de Aipim com Carne Moída	Arroz/ Feijão/ Polenta com Frango Desfiado	FERIADO					
LANCHE DA TARDE									
Banana da Terra Cozida/ Leite (sem açúcar)	Bolo Salgado de Legumes (abobrinha, cenoura, tomate)/ Suco de Polpa (sem açúcar)	Pão Caseiro de Batata/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera)	Bolo de Aveia, Cacau e Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)	FERIADO					
JANTAR									
Polenta com Frango Desfiado ao Molho de Tomate e Couve	Sopa de Macarrão Padre Nosso com Carne Moída, Chuchu e Batata	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Cenoura	Macarrão Parafuso com Ovos Cozidos e Tomate	FERIADO					
Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)	
595		638		665		875		875	
Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET	
97g 55%		100g 57%		105g 59%		133g 75%		133g 75%	
Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET	
21g 12%		25g 14%		24g 14%		36 20%		36 20%	
Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET	
14g 18%		15g 19%		17g 21%		18g 22%		18g 22%	
Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)	
668		146		149		210		210	
Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)	
11		7		6		13		13	
Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)	
249		196		273		341		341	
Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)	
2		2		3		4		4	

Composição Nutricional (Semanal)

Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
690	109g - 61%	26g - 15%	17g - 21%	289	9	254	3

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem a adequação, de acordo com os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária correspondente.

CARDÁPIO CMEI - JUNHO 2026

15/jun	16/jun	17/jun	18/jun	19/jun
DESJEJUM				
Biscoito de Polvilho/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Suco de Polpa (sem açúcar)/ Fruta (Banana)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Mamão)	Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Suco Polpa (sem açúcar)
ALMOÇO				
Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída e Tomate	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Molho de Tomate e Chuchu	Arroz/ Feijão/ Carne Moída Ensopada com Batata	Arroz/ Feijão/ Chuchu com Ovos/ Salada de Tomate	Arroz/ Feijão/ Macarrão Parafuso com Carne Moída e Tomate / Salada de Cenoura
LANCHE DA TARDE				
Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melão)	Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)	Salada de Frutas (banana, maçã e mamão) com Leite em Pó	Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)	Salada de Frutas (banana, maçã e mamão) com Leite em Pó
JANTAR				
Arroz/ Caldo de Aipim com Frango Desfiado e Couve	Macarrão Espaguetti com Carne Moída, Tomate e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Creme de Inhame com Frango Desfiado e Tomate / Salada de Alface	Polenta com Carne Moída e Couve	Canjiquinha com Frango Desfiado e Tomate

Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)	
663		633		640		725		709	
Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET	
109g	62%	99g	56%	116g	65%	103g	58%	125g	71%
Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET	
22g	12%	25g	14%	21g	12%	30g	17%	25g	14%
Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET	
15g	19%	15g	18%	12g	15%	22g	27%	13g	16%
Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)	
121		156		494		211		202	
Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)	
13		10		46		50		37	
Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)	
251		256		114		301		106	
Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)	
2		3		3		4		3	

Composição Nutricional (Semanal)

Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
674	110g - 62%	25g - 14%	15g - 19%	237	31	206	3

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem a adequação, de acordo com os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária correspondente.

CARDÁPIO CMEI - JUNHO 2026

22/jun	23/jun	24/jun	25/jun	26/jun
DESJEJUM				
Biscoito de Polvilho/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Mamão)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)	Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)
ALMOÇO				
Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Abobrinha e Tomate	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Abóbora	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída Couve e Tomate	Arroz/ Feijão/ Macarrão ao Alho e Óleo/ Omelete com Abobrinha e Tomate/ Salada de Cenoura	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/ Salada de Repolho
LANCHE DA TARDE				
Vitamina de Banana (sem açúcar) com Aveia e Cacau	Pão Caseiro/ Suco de Polpa (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera)	Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)	Leite (sem açúcar)/ Fruta (Mamão)
JANTAR				
Macarrão Parafuso com Frango Desfiado, Chuchu e Molho de Tomate	Arroz/ Feijão/ Carne Moída Ensopada com Batata Doce	Arroz/ Moqueca de Peixe/ Purê de Batata	Canjiquinha com Frango Desfiado, Tomate, Abóbora e Couve	Minestra (Macarrão Espaguetti/ Feijão) com Carne Moída e Cenoura

Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)		Energia (Kcal)	
642		623		751,4		895		660	
Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET		Carboidratos - 55% a 65% do VET	
104g	59%	102g	58%	123g	69%	136g	77%	97g	55%
Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET	
23g	13%	23g	13%	27g	15%	36g	20%	28g	16%
Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET		Lipídeo - 25% a 35% do VET	
15g	19%	13g	17%	17g	22%	23g	29%	18g	22%
Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)		Vitamina A (mcg)	
125		479		201		313		186	
Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)		Vitamina C (mcg)	
18		18		50		10		26	
Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)		Cálcio (mg)	
261		169		318		300		296	
Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)		Ferro (mg)	
2		4		3		4		4	

Composição Nutricional (Semanal)

Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
714	112g - 64%	27g - 15%	17g - 22%	261	24	269	3

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem a adequação, de acordo com os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária correspondente.



CARDÁPIO CMEI - JUNHO/ JULHO 2026

29/jun	30/jun	01/jul	02/jul	03/jul
DESJEJUM				
Biscoito de Polvilho/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melão)	Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)
ALMOÇO				
Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída, Couve e Tomate	Arroz/ Feijão/ Bobó de Aipim com Frango Desfiado e Tomate	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Abobrinha/ Salada de Alface	Arroz/ Feijão/ Macarrão com Frango Desfiado/ Salada de Beterraba	Arroz/ Feijão/ Escondidinho (Batata) de Carne Moída/ Salada de Cenoura
LANCHE DA TARDE				
Leite (sem açúcar)/ Fruta (Pera)	Pão Caseiro/ Vitamina de Polpa (sem açúcar)	Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em Pó	Bolo de Aveia com Banana(sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melão)	Salada de Frutas (banana, mamão e maçã) com Leite em Pó
JANTAR				
Canjiquinha com Frango Desfiado e Tomate	Macarrão Espaguete com Carne Moída, Tomate e Cenoura	Arroz com Frango Desfiado e Cenoura/ Feijão/ Banana da Terra Cozida	Arroz/ Feijão/ Chuchu com Ovos	Polenta com Frango Desfiado, Tomate e Couve
Composição Nutricional (Diária)				
Energia (Kcal)	Energia (Kcal)	Energia (Kcal)	Energia (Kcal)	Energia (Kcal)
705	679	602	892	645
Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Carboidratos - 55% a 65% do VET
120g 68%	110g 62%	101g 57%	132g 75%	102g 57%
Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET
23g 13%	25g 14%	23g 13%	37g 21%	26g 14%
Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET
15g 19%	15g 19%	13g 16%	24g 30%	16g 20%
Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina A (mcg)
121	156	264	119	215
Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)	Vitamina C (mcg)
8	8	33	11	34
Cálcio (mg)	Cálcio (mg)	Cálcio (mg)	Cálcio (mg)	Cálcio (mg)
246	262	216	316	254
Ferro (mg)	Ferro (mg)	Ferro (mg)	Ferro (mg)	Ferro (mg)
2	3	3	5	3

Composição Nutricional (Semanal)

Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 25% a 35% do VET	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
705	113g - 64%	27g - 15%	17g - 21%	175	19	259	3

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição.
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem a adequação, de acordo com os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária correspondente.