

CARDÁPIO MATERNAL (1 a 3 anos) - SETEMBRO 2022 - Intolerância à Lactose

CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
1ª semana				01/set	02/set
DESJEJUM* (7h30)				Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal	Leite sem lactose sem açúcar Fruta
ALMOÇO (10h30)				Arroz/Feijão Frango (sassami) em cubos com legume e verdura Salada de legume Fruta	Arroz/Feijão Carne iscas refogado com legume Salada de legume Fruta
LANCHE *(13h30)				Vitamina de fruta sem açúcar (com LEITE SEM LACTOSE)	Leite puro sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal
JANTAR (15h30)				Sopa de legume com carne desfiada e verdura picada	Canja (frango, legumes e arroz)
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h				Suco de fruta sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta	Salada de frutas

OBS: Para alunos da EMEI, considerar as refeições: Desjejum e Almoço.

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

CARDÁPIO MATERNAL (1 a 3 anos) - SETEMBRO 2022 - Intolerância à Lactose

CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)

2ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	05/set	06/set	07/set	08/set	09/set
DESJEJUM* (7h30)	Chá de capim cidreira sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal	Leite sem lactose sem açúcar Banana prata		Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal
ALMOÇO (10h30)	Macarrão ao alho e óleo com atum e cheiro verde Legume refogado Fruta	Arroz integral/ Feijão Carne (iscas) acebolada Legume refogado Fruta		Arroz/ Feijão Carne moída refogada com legume Salada de verdura Fruta	Arroz/ Feijão Frango (sassami) com legume e cheiro verde Legume refogado Fruta
LANCHE *(13h30)	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta	Vitamina de fruta sem açúcar (COM LEITE SEM LACTOSE)		Chá de capim cidreira sem açúcar Bolo de fruta sem açúcar (SEM LEITE)	Suco de frutas sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta
JANTAR (15h30)	Sopa de feijão com couve	Arroz Frango (sassami) desfiado com legume		Risoto de carne moída com legume	Sopa de legumes com carne (isca) desfiada
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Leite sem lactose sem açúcar Fruta	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal		Vitamina de fruta sem açúcar (COM LEITE SEM LACTOSE)	Salada de frutas

OBS: Para alunos da EMEI, considerar as refeições: Desjejum e Almoço.

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

CARDÁPIO MATERNAL (1 a 3 anos) - SETEMBRO 2022 - Intolerância à Lactose

CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)

3ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	12/set	13/set	14/set	15/set	16/set
DESJEJUM* (7h30)	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal	Chá capim cidreira sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal	Leite sem lactose sem açúcar Fruta	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta
ALMOÇO (10h30)	Arroz/ Feijão Omelete com alho poró e cheiro verde (SEM QUEIJO) Salada de legume Fruta	Arroz/ Feijão Frango refogado (sassami) (SEM LEITE) Legume refogado Fruta	Arroz/ Feijão Carne moída com legume e coentro Salada de verdura e legume Fruta	Arroz/ Feijão Frango (sassami) com milho Legume refogado Fruta	Arroz/ Feijão Carne (iscas) com legume Salada de verduras Fruta
LANCHE *(13h30)	Leite sem lactose sem açúcar Biscoito de arroz com geleia 100% fruta	Leite sem lactose sem açúcar Fruta cozida	Suco de frutas Torta de verdura (SEM LEITE)	Chá capim cidreira sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta	Vitamina de fruta sem açúcar (COM LEITE SEM LACTOSE)
JANTAR (15h30)	Macarrão ao molho de tomate com atum	Sopa de lentilha	Arroz Carne moída refogada com legume	Sopa de inhame e legume com carne (iscas) desfiada	Sopa de ervilha com macarrão de sopa
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Vitamina de maçã sem açúcar (COM LEITE SEM LACTOSE)	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal	Vitamina de fruta sem açúcar (COM LEITE SEM LACTOSE)	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta

OBS: Para alunos da EMEI, considerar as refeições: Desjejum e Almoço.

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

CARDÁPIO MATERNAL (1 a 3 anos) - SETEMBRO 2022- Intolerância à Lactose
CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)

4ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	19/set	20/set	21/set	22/set	23/set
DESJEJUM* (7h30)	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta	Leite sem lactose sem açúcar Fruta com aveia em flocos	Chá de camomila sem açúcar Biscoito de arroz com manteiga vegetal	Leite sem lactose sem açúcar Fruta
ALMOÇO (10h30)	Ovo mexido com legume, alho poró e cheiro verde Salada de legume Fruta	Arroz/ Feijão Preto Pernil com legumes Legume refogado Fruta	Arroz/ Feijão Carne (iscas) acebolada Virado de verdura Fruta	Arroz/ Feijão Frango (sassami) com legume Salada de legumes Fruta	Arroz/ Feijão Carne moída refogada com legume Legume refogado Fruta
LANCHE *(13h30)	Suco de frutas sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal	Chá de camomila sem açúcar Bolo de fruta sem açúcar (SEM LEITE)	Vitamina de fruta sem açúcar (COM LEITE SEM LACTOSE)	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta
JANTAR (15h30)	Sopa de lentilha com verdura	Arroz Ovo mexido com alho poró	Canja	Escondidinho de legume com carne moída (SEM LEITE)	Sopa de legumes e carne (iscas)
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Leite sem lactose sem açúcar Fruta	Vitamina de fruta sem açúcar (COM LEITE SEM LACTOSE)	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal

OBS: Para alunos da EMEI, considerar as refeições: Desjejum e Almoço.

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.

CARDÁPIO MATERNAL (1 a 3 anos) - SETEMBRO 2022 - Intolerância à Lactose

CARDÁPIO EMEI (Matermei) (4 a 5 anos)

5ª semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	26/set	27/set	28/set	29/set	30/set
DESJEJUM* (7h30)	Chá de camomila sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal	Leite sem lactose sem açúcar Fruta	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta
ALMOÇO (10h30)	Arroz/ Feijão Macarrão ao molho de tomate (SEM QUEIJO) Salada de legume Fruta	Arroz integral/ Feijão Frango (sassami) com abóbora japonesa Legume refogado Fruta	Arroz/ Feijão Carne (iscas) refogada Legume refogado Fruta	Arroz/ Feijão Pernil com legumes Verdura refogada Fruta	Arroz/ Feijão Carne iscas com legume Salada de legumes Fruta
LANCHE *(13h30)	Vitamina de fruta sem açúcar (COM LEITE SEM LACTOSE)	Chá de camomila sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal	Suco de fruta sem açúcar Torta de verdura (SEM LEITE)	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal
JANTAR (15h30)	Sopa de ervilha com verdura	Macarrão alho e óleo com atum	Sopa de fubá e legume com frango desfiado	Arroz Ovo mexido com alho poró	Sopa de feijão com macarrão de sopa
CEIA (17h30) para alunos que permanecem até 19h	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com geleia 100% fruta	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal	Vitamina de fruta sem açúcar (COM LEITE SEM LACTOSE)	Leite sem lactose sem açúcar Mini pão francês com manteiga vegetal	Salada de frutas

OBS: Para alunos da EMEI, considerar as refeições: Desjejum e Almoço.

O cardápio é sujeito à alterações. Não é permitida a alteração do cardápio sem autorização da Coordenadoria Técnica de Abastecimento.