



**CARDÁPIO CMEI**  
**Educação Infantil - Maternal - Sem lactose**  
**1 ano á 4 anos e 11 meses**  
**23/03/2026 á 27/03/2026**  
**Cardápio 4**

Dra. Samara A.T. Kinoshita  
Nutricionista CRN 8-7108  
Especialista em nutrição clínica, metabolismo e esporte  
[e-mail:nutricaouniflor@gmail.com](mailto:nutricaouniflor@gmail.com)

**SEM LACTOSE**

<b>Refeições</b>	<b>Café da Manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche</b>	<b>Jantar</b>
<b>Horários</b>	<b>07:00</b>	<b>10:30</b>	<b>14:00</b>	<b>16:00</b>
<b>Segunda-feira</b>	Pão e leite sem lactose	Arroz com feijão + carne moída + salada de repolho + beterraba+ mamão	Pão + leite sem lactose + maça	Sopa de macarrão com beterraba+ batatinha +carne moída
<b>Terça-feira</b>	Bolo simples com leite sem lactose	Arroz+canjiquinha+ carne suína + Salada de couve + Abóbora+ Melancia	Mamão + chá mate + pão	Sopa de macarrão com batata+abóbora+ carne suína
<b>Quarta-feira</b>	Pão e leite sem lactose	Arroz com feijão + peixe em molho + salada de alface + brócolis+ Manga	Chá mate com bolo simples + banana	Sopa de arroz, macarrão, peixe em molho + brócolis cozido
<b>Quinta-feira</b>	Bolo simples com leite sem lactose	Arroz +feijão com frango em molho e salada de repolho+ quiabo cozido +banana	Chá mate + Pão + Maça	Sopa de arroz + frango em molho + quiabo cozido+ batata doce
<b>Sexta-feira</b>	Pão e leite sem lactose	Arroz +feijão+ carne bovina+ salada alface+ chuchu cozido+ tomate + maça	Bolo + leite sem lactose + mamão	Sopa de macarrão com carne de panela em molho + cenoura cozida

**\*Cardápio sujeito a alteração sem aviso prévio (de acordo com a disponibilidade de alimentos), intercorrências na entrega pelo fornecedor e melhor aproveitamento dos alimentos. As trocas ou substituições são permitidas por alimentos do mesmo grupo alimentar, não alterando significativamente a composição nutricional da refeição.**

**Produtos alimentícios e as preparações culinárias dos alunos do CMEI, que são intolerantes a lactose, não poderá conter ingredientes como leite e derivados (leite, queijo, mussarela, brigadeiro, requeijão, manteiga, creme de leite, leite condensado, creme de leite, doce de leite, biscoitos recheados, patês). No entanto, se o rótulo do alimento ou produto alimentício, estiver descrito SEM LACTOSE, ai poderá ofertar.**