



**CARDÁPIO CMEI**  
**Educação Infantil - Maternal - Sem lactose**  
**1 ano á 4 anos e 11 meses**  
**27/11/2023 á 01/12/2023**  
**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)

| <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> | Biscoito doce +leite sem lactose      | Arroz branco com carne bovina em molho e salada de alface+ mamão                    | Chá mate + biscoito doce + banana                  | Arroz com feijão + carne bovina músculo + salada de alface + cenoura cozida                     |
| <b>Terça-feira</b>   | Bolo com chá mate                     | Arroz com filé de tilápia assado + tomate+ Feijão+salada de repolho + maça          | Banana+ laranja + chá mate                         | Sopa de macarrão com carne moída + batata + abóbora cozida                                      |
| <b>Quarta-feira</b>  | Leite sem lactose + pão com margarina | Arroz+feijão + coxa e sobrecoxa assada+ salada couve+ tomate + maça                 | Pão com manteiga + leite sem lactose + mamão       | arroz+ feijão com carne de panela em molho + cenoura cozida                                     |
| <b>Quinta-feira</b>  | Bolo com chá mate                     | Arroz com feijão e filé de peixe em molho + salada de alface + chuchu+ laranja      | Bolo simples + laranja + maça                      | Polenta com carne de panela + salada de couve refogada  |
| <b>Sexta-feira</b>   | Pão com margarina +leite sem lactose  | Arroz, feijão+ carne bovina+salada de couve e cenoura cozida+ abóbora cozida+ mamão | Maça + mamão + leite sem lactose (servir separado) | Macarrão com molho de tomate+ carne bovina cozida + salada de alface + batata + cenoura cozidas |

\*Cardápio sujeito a alteração sem aviso prévio (de acordo com a disponibilidade de alimentos)

Ofertar frutas sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde como sobremesa

Ofertar salada verde sempre que disponível no almoço ou lanche da tarde

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.