

## CARDÁPIO FEVEREIRO 2026

**Educação**  
**Infantil CMEI**

**Nutrição Diária:**  
70%  
  
**Faixa Etária:**  
8 meses a 3anos

**Categoria:**  
Creche  
  
**Refeições:**  
Lanche da manhã  
Almoço  
Lanche da tarde  
Jantar  
  
**Período:**  
04/02/2026 à 27/02/2026

**Nutricionistas:**  
Andréa R.M.Santos  
CRN8 6992

	<b>Segunda (02)</b>	<b>Terça (03)</b>	<b>Quarta (04)</b>	<b>Quinta (05)</b>	<b>Sexta (06)</b>
<b>Lanche da manhã</b>			Vitamina de fruta com aveia <b>(leite sem lactose)</b> Energia: 70kcal	Pão francês com requeijão caseiro <b>sem lactose</b> e chá de camomila Energia: 75,25kcal	Sagu com creme branco <b>(leite sem lactose)</b> Energia: 123kcal
<b>Almoço</b>			Arroz branco Feijão preto Purê de batatas <b>sem lactose</b> Frango ao molho Salada Energia: 327,72kcal	Macarrão de hortaliças Carne moída Legumes Energia: 226,53kcal	Arroz branco Feijão preto Peito de frango grelhado Salada Energia: 238,95kcal
<b>Lanche da tarde</b>			Fruta Energia: ~25kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~20kcal
<b>Jantar</b>			Sopa de frango com legumes Energia: 82,5kcal	Polenta com carne moída Salada Energia: 124,50kcal	Sopa de feijão com macarrão e legumes Energia: 79,5kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	472,8	86	21	7	88,32	3,00	828,54	35,76	302,72

	<b>Segunda (09)</b>	<b>Terça (10)</b>	<b>Quarta (11)</b>	<b>Quinta (12)</b>	<b>Sexta (13)</b>
<b>Lanche da manhã</b>	Mingau de aveia ( <b>leite sem lactose</b> ) Energia: 165kcal	Bolo de banana ( <b>sem lactose</b> ) com chá de erva cidreira Energia: 107,48kcal	Vitamina de frutas ( <b>leite sem lactose</b> ) Energia: 70kcal	Pão francês com ovos mexidos e suco laranja Energia: 174,7kcal	Canjica( <b>leite sem lactose</b> ) Energia: 158,9kcal
<b>Almoço</b>	Macarrão espaguete Molho de tomate Iscas de carne Salada Energia: 230,57kcal	Arroz branco Feijão preto Sobrecoxa assada Legumes Energia: 349,9kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne de panela desfiada Salada Energia: 296,48kcal	Arroz branco Feijão preto Filé de frango grelhado Farofa Legumes Energia: 208,4kcal	Arroz branco Lentilha Pernil em cubos Salada Energia: 305kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Fruta Energia: ~20kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~25kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~20kcal
<b>Jantar</b>	Sopa de carne com legumes Energia: 82,5kcal	Risoto de frango Energia: 147,5kcal	Sopa de feijão com macarrão Energia: 71,67 kcal	Sopa de frango com legumes Energia: 82,5kcal	Quirerá com carne suína desfiada Energia: 155kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	554,97	78	27	8	108,08	3,21	761,65	43,06	107,77

	<b>Segunda (16)</b>	<b>Terça (17)</b>	<b>Quarta (18)</b>	<b>Quinta (19)</b>	<b>Sexta (20)</b>
<b>Lanche da manhã</b>				Pão francês com queijo caseiro <b>sem lactose</b> e chá de camomila Energia: 75,25kcal	Sagu com creme branco ( <b>leite sem lactose</b> ) Energia: 123kcal
<b>Almoço</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	Macarrão de hortaliças Carne moída Legumes Energia: 226,53kcal	Arroz branco Feijão preto Peito de frango grelhado Salada Energia: 238,95kcal
<b>Lanche da tarde</b>				Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~20kcal
<b>Jantar</b>				Polenta com carne moída Salada Energia: 124,50kcal	Sopa de feijão com macarrão e legumes Energia: 79,5kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	472,75	86	21	7	88,32	3,00	828,54	35,76	302,72

	<b>Segunda (23)</b>	<b>Terça (24)</b>	<b>Quarta (25)</b>	<b>Quinta (26)</b>	<b>Sexta (27)</b>
<b>Lanche da manhã</b>	Mingau de aveia ( <b>leite sem lactose</b> ) Energia:165kcal	Bolo de banana ( <b>sem lactose</b> ) com chá de erva cidreira Energia:107,48kcal	Vitamina de frutas ( <b>leite sem lactose</b> ) Energia: 70kcal	Pão francês com ovos mexidos e suco laranja Energia: 174,7kcal	Canjica ( <b>leite sem lactose</b> ) Energia: 158,9kcal
<b>Almoço</b>	Macarrão espaguete Molho de tomate Iscas de carne Salada Energia:230,57kcal	Arroz branco Feijão preto Sobrecoxa assada Legumes Energia:349,9kcal	Arroz branco Feijão carioca Carne de panela desfiada Salada Energia:296,48kcal	Arroz branco Feijão preto Filé de frango grelhado Farofa Legumes Energia: 208,4kcal	Arroz branco Lentilha Pernil em cubos Salada Energia:305kcal
<b>Lanche da tarde</b>	Fruta Energia: ~20kcal	Fruta Energia: ~30kcal	Fruta Energia: ~25kcal	Fruta Energia:~30kcal	Fruta Energia: ~20kcal
<b>Jantar</b>	Sopa de carne com legumes Energia: 82,5kcal	Risoto de frango Energia: 147,5kcal	Sopa de feijão com macarrão Energia:71,67 kcal	Sopa de frango com legumes Energia:82,5kcal	Quirera com carne suína desfiada Energia: 155kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	554,97	78	27	8	108,08	3,21	761,65	43,06	107,77

\* A oferta de frutas do dia poderá ser utilizada conforme o grau de maturação, devendo ser alternada a cada dia.

\* A oferta de saladas e legumes do dia deverá ser utilizada conforme fornecimento, priorizando duas opções por dia conforme grau de maturação e alternando a cada dia.

\* O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido intercorrências de fornecimento.