

CMEI RAI DE LUZ
MARÇO/2025

Berçário A
6 a 12 meses

PERÍODO INTEGRAL: Lanche 1 08:30 Lanche 2 10:00
Lanche 3 12:00 Lanche 4 15:00 Lanche 5 16:00

Segunda feira 03/03

Recesso escolar



Terça feira 04/03

Recesso escolar

Quarta feira 05/03

Recesso escolar

Quinta feira 06/03

Lanche 1: Leite

Lanche 2: Arroz, feijão,
carne moída, purê de
mandioca, salada de
repolho cozido

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Quirerinha com
peito de frango desfiado,
abobrinha refogada

Lanche 5: melancia

Sexta feira - 07/03

Lanche 1: Leite

Lanche 2: arroz, lentilha,
batata cozida, carne de
porco desfiada e
salada de beterraba
cozida amassados
separadamente.

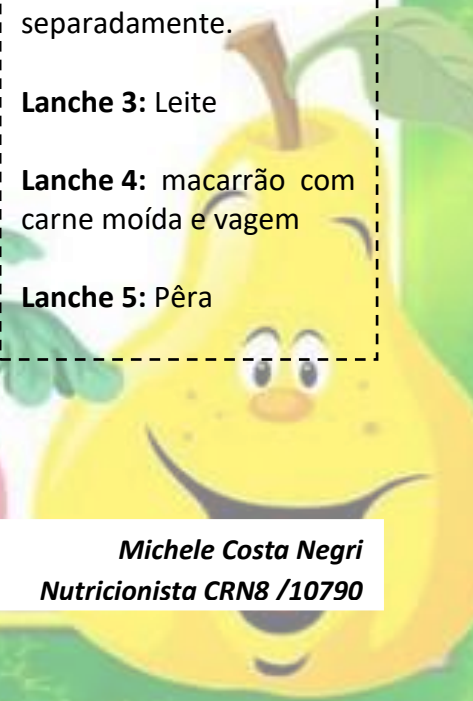
Lanche 3: Leite

Lanche 4: macarrão com
carne moída e vagem

Lanche 5: Pêra



➤ **Intolerantes e alérgicos:** as refeições serão preparadas são **ZERO GLÚTEN E ZERO LACTOSE**



Michele Costa Negri
Nutricionista CRN8 /10790

CMEI RAIOS DE LUZ
MARÇO/2025

Berçário A
6 a 12 meses

PERÍODO INTEGRAL: Lanche 1 08:30 Lanche 2 10:00
Lanche 3 12:00 Lanche 4 15:00 Lanche 5 16:00

Segunda feira 10/03

Lanche 1: Leite

Lanche 2: Arroz, feijão peito de frango desfiado, guisado de cabotiá salada de vagem cozida amassados separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Arroz, omelete, batata doce.

Lanche 5: Maça

Terça feira - 11/03

Lanche 1: Leite

Lanche 2: Arroz, feijão, carne de gado ensopada e salada de chuchu cozido cozida amassados separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Macarrão com carne moída e salada de cenoura cozida

Lanche 5: Melância

Quarta feira - 12/03

Lanche 1: Leite

Lanche 2: Arroz, feijão, carne moída ensopada, salada de alface picadinha amassados separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Risoto de frango com beterraba

Lanche 5: Mamão

Quinta feira - 13/03

Lanche 1: Leite

Lanche 2: Arroz, feijão, peixe ensopado, batata sauté, brócolis cozidos

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Carreteiro com guisado de abobrinha amassados separadamente.

Lanche 5: Melão

Sexta feira - 14/03

Lanche 1: Leite

Lanche 2: Arroz, feijão, omelete, batata doce assada.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Polenta com carne de frango desfiada e salada de repolho cozido amassada.

Lanche 5: Laranja

➤ **Intolerantes e alérgicos:** as refeições serão preparadas são ZERO GLÚTEN E ZERO LACTOSE

CMEI RAI DE LUZ
MARÇO/2025

Berçário A
6 a 12 meses

PERÍODO INTEGRAL: Lanche 1 08:30 Lanche 2 10:00
Lanche 3 12:00 Lanche 4 15:00 Lanche 5 16:00



Segunda feira - 17/03

Lanche 1: Leite

Lanche 2: Arroz, feijão, omelete, beterraba amassados separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Macarrão com carne moída e repolho cozido, amassados.

Lanche 5: Laranja

Terça feira - 18/03

Lanche 1: Leite

Lanche 2: Arroz, feijão, carne de gado ensopado e batata salsa de amassados separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Sopa de macarrão com legumes e frango desfiado.

Lanche 5: Pêra

Quarta feira - 19/03

Lanche 1: Leite

Lanche 2: Arroz, feijão, carne de porco desfiada, couve flor cozido, amassados separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: macarronada de molho de frango e abobora cozida

Lanche 5: Maça

Quinta feira - 20/03

Lanche 1: Leite

Lanche 2: Arroz, feijão, carne moída, legumes assados (chuchu, Batata doce, vagem)

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Polenta com molho de carne moída e brócolis cozido.

Lanche 5: Melancia

Sexta feira - 21/03

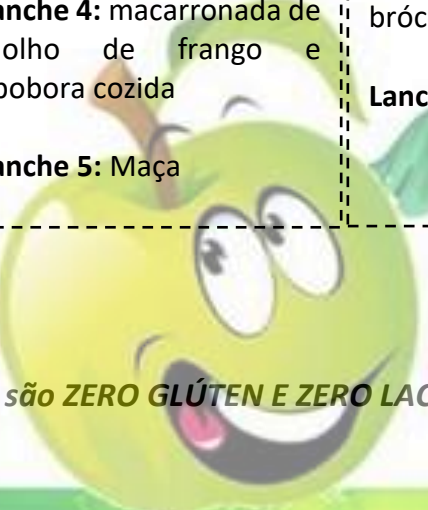
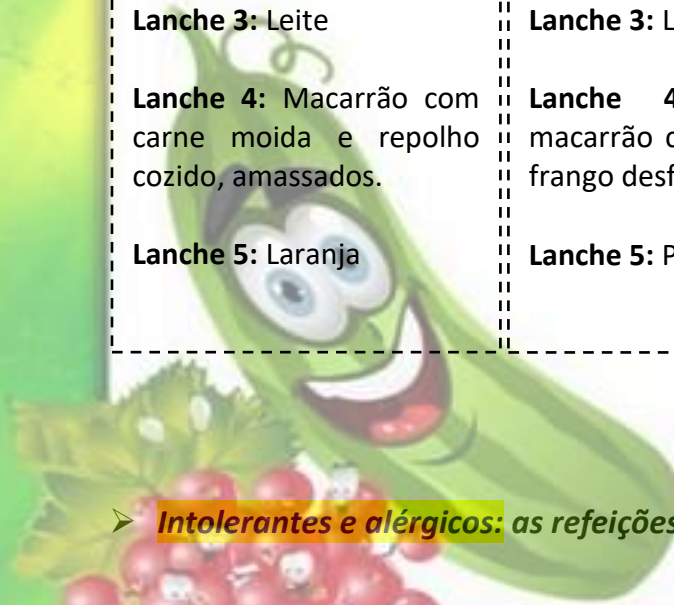
Lanche 1: Leite

Lanche 2: Arroz, feijão carne picadinha, batata sauté, salada de tomate, amassados separadamente.

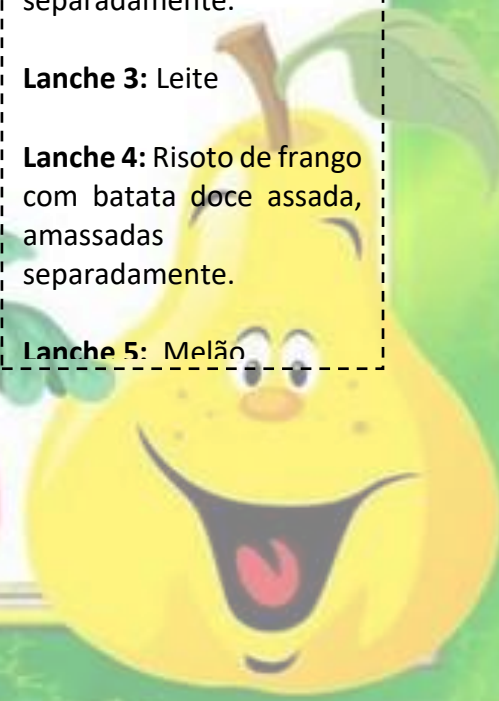
Lanche 3: Leite

Lanche 4: Risoto de frango com batata doce assada, amassadas separadamente.

Lanche 5: Melão



➤ **Intolerantes e alérgicos:** as refeições serão preparadas são **ZERO GLÚTEN E ZERO LACTOSE**



CMEI RAI DE LUZ
MARÇO/2025

Berçário A
6 a 12 meses

PERÍODO INTEGRAL: Lanche 1 08:30 Lanche 2 10:00
Lanche 3 12:00 Lanche 4 15:00 Lanche 5 16:00

Segunda feira - 24/03

Lanche 1: Leite

Lanche 2: Arroz, feijão, molho de frango, refogado de repolho.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Quirera com carne de porco e abobrinha cozida.

Lanche 5: Pêra

Terça feira – 25/03

Lanche 1: Leite

Lanche 2: Macarrão ao molho de carne moída, com cenoura cozida, amassados separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Arroz carreteiro com tomate picadinho

Lanche 5: Melão

Quarta feira – 26/03

Lanche 1: Leite

Lanche 2: Arroz, feijão, ovo mexido batata doce assada, amassado separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Risoto de frango com brócolis amassadas separadamente.

Lanche 5: Banana

Quinta feira –27/03

Lanche 1: Leite

Lanche 2: Arroz, lentilha, carne de porco picadinha, mandioca cozida, couve flor cozido, amassados separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: macarronada com molho de carne moída d salada de chuchu

Lanche 5: Laranja

Sexta feira – 28/03

Lanche 1: Leite

Lanche 2: Arroz, feijão, panqueca com carne moída, salada de tomate, amassados separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Polenta com carne de frango desfiada e salada de beterraba cozida

➤ **Intolerantes e alérgicos:** as refeições serão preparadas são **ZERO GLÚTEN E ZERO LACTOSE**



CMEI RAI DE LUZ
MARÇO/2025

Berçário A
6 a 12 meses

PERÍODO INTEGRAL: Lanche 1 08:30 Lanche 2 10:00
Lanche 3 12:00 Lanche 4 15:00 Lanche 5 16:00



<u>Segunda feira – 31/03</u>	<u>Terça feira</u>	<u>Quarta feira</u>	<u>Quinta- feira</u>	<u>Sexta -feira</u>
Lanche 1: Leite Lanche 2: arroz, feijão, carne de porco e salada de abobora Lanche 3: Leite Lanche 4: Polenta com molho de carne de frango e cenoura cozida. Lanche 5: Melão				

➤ **Intolerantes e alérgicos:** as refeições serão preparadas são ZERO GLÚTEN E ZERO LACTOSE



CMEI RAIOS DE LUZ
MARÇO/2025

Berçário B C D
1 A 4 ANOS

PERÍODO INTEGRAL: Lanche 1 08:30 Lanche 2 10:00
Lanche 3 12:00 Lanche 4 15:00 Lanche 5 16:00

Segunda feira 03/03

Recesso escolar

Terça feira 04/03

Recesso escolar

Quarta feira 05/03

Recesso escolar

Quinta feira 06/03

Lanche 1: maçã

Lanche 2: Arroz, feijão,
carne moída, purê de
mandioca, salada de
repolho cozido

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Quirerinha com
peito de frango desfiado,
abobrinha refogada

Lanche 5: melancia

Sexta feira - 07/03

Lanche 1: melão

Lanche 2: arroz, lentilha,
batata cozida, carne de
porco desfiada e
salada de beterraba
cozida amassados
separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: macarrão com
carne moída e vagem

Lanche 5: Pêra



➤ **Intolerantes e alérgicos:** as refeições serão preparadas são **ZERO GLÚTEN E ZERO LACTOSE**



Michele Costa Negri
Nutricionista CRN8 /10790

CMEI RAIO DE LUZ
MARÇO/2025

Berçário B C D
1 A 4 ANOS

PERÍODO INTEGRAL: Lanche 1 08:30 Lanche 2 10:00
Lanche 3 12:00 Lanche 4 15:00 Lanche 5 16:00

Segunda feira 10/03

Lanche 1: pêssgo

Lanche 2: Arroz, feijão peito de frango desfiado, guisado de cabotiá salada de vagem cozida amassados separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Arroz, omelete, batata doce.

Lanche 5: Maça

Terça feira - 11/03

Lanche 1: manga

Lanche 2: Arroz, feijão, carne de gado ensopada e salada de chuchu cozido cozida amassados separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Macarrão com carne moída e salada de cenoura cozida

Lanche 5: Melancia

Quarta feira - 12/03

Lanche 1: banana

Lanche 2: Arroz, feijão, carne moída ensopada, salada de alface picadinha amassados separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Risoto de frango com beterraba

Lanche 5: Mamão

Quinta feira - 13/03

Lanche 1: kiwi

Lanche 2: Arroz, feijão, peixe ensopado, batata sauté, brócolis cozidos

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Carreteiro com guisado de abobrinha amassados separadamente.

Lanche 5: Melão

Sexta feira - 14/03

Lanche 1: Pêra

Lanche 2: Arroz, feijão, omelete, batata doce assada.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Polenta com carne de frango desfiada e salada de repolho cozido amassada.

Lanche 5: Laranja

➤ **Intolerantes e alérgicos:** as refeições serão preparadas são ZERO GLÚTEN E ZERO LACTOSE

CMEI RAI DE LUZ
MARÇO/2025

Berçário B C D
1 A 4 ANOS

PERÍODO INTEGRAL: Lanche 1 08:30 Lanche 2 10:00
Lanche 3 12:00 Lanche 4 15:00 Lanche 5 16:00



Segunda feira - 17/03

Lanche 1: melão

Lanche 2: Arroz, feijão, omelete, beterraba amassados separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Macarrão com carne moída e repolho cozido, amassados.

Lanche 5: Laranja

Terça feira - 18/03

Lanche 1: melancia

Lanche 2: Arroz, feijão, carne de gado ensopado e batata salsa de amassados separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Sopa de macarrão com legumes e frango desfiado.

Lanche 5: Pêra

Quarta feira - 19/03

Lanche 1: Banana

Lanche 2: Arroz, feijão, carne de porco desfiada, couve flor cozido, amassados separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: macarronada de molho de frango e abobora cozida

Lanche 5: Maça

Quinta feira -20/03

Lanche 1: manga

Lanche 2: Arroz, feijão, carne moída , legumes assados (chuchu, Batata doce, vagem)

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Polenta com molho de carne moída e brócolis cozido.

Lanche 5: Melancia

Sexta feira - 21/03

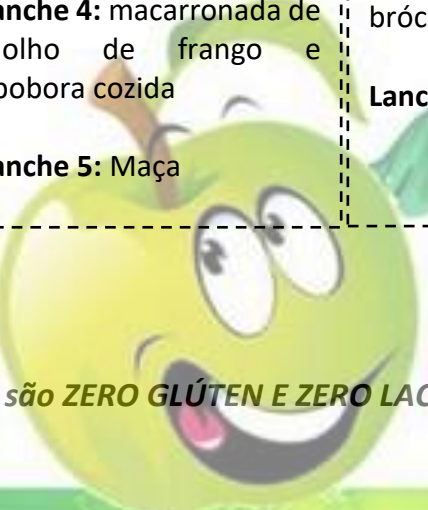
Lanche 1: uva

Lanche 2: Arroz, feijão carne picadinha, batata sauté, salada de tomate, amassados separadamente.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Risoto de frango com batata doce assada,

Lanche 5: Melão



➤ **Intolerantes e alérgicos:** as refeições serão preparadas são **ZERO GLÚTEN E ZERO LACTOSE**



CMEI RAI DE LUZ
MARÇO/2025

Berçário B C D
1 A 4 ANOS

PERÍODO INTEGRAL: Lanche 1 08:30 Lanche 2 10:00
Lanche 3 12:00 Lanche 4 15:00 Lanche 5 16:00

Segunda feira - 24/03

Lanche 1: maçã

Lanche 2: Arroz, feijão, molho de frango, refogado de repolho.

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Quirera com carne de porco e abobrinha cozida.

Lanche 5: Pêra

Terça feira – 25/03

Lanche 1: manga

Lanche 2: Macarrão ao molho de carne moída, com cenoura cozida,

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Arroz carreteiro com tomate picadinho

Lanche 5: Melão

Quarta feira – 26/03

Lanche 1: mamão

Lanche 2: Arroz, feijão, ovo mexido batata doce assada

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Risoto de frango com brócolis

Lanche 5: Banana

Quinta feira –27/03

Lanche 1: melancia

Lanche 2: Arroz, lentilha, carne de porco picadinha, mandioca cozida, couve flor cozido,

Lanche 3: Leite

Lanche 4: macarronada com molho de carne moída d salada de chuchu

Lanche 5: Laranja

Sexta feira – 28/03

Lanche 1: Abacaxi

Lanche 2: Arroz, feijão, panqueca com carne moída, salada de tomate,

Lanche 3: Leite

Lanche 4: Polenta com carne de frango desfiada e salada de beterraba cozida

Lanche 5: kiwi

➤ **Intolerantes e alérgicos:** as refeições serão preparadas são ZERO GLÚTEN E ZERO LACTOSE



CMEI RAI DE LUZ
MARÇO/2025

Berçário B C D
1 A 4 ANOS

PERÍODO INTEGRAL: Lanche 1 08:30 Lanche 2 10:00
Lanche 3 12:00 Lanche 4 15:00 Lanche 5 16:00



<u>Segunda feira – 31/03</u>	<u>Terça feira</u>	<u>Quarta feira</u>	<u>Quinta- feira</u>	<u>Sexta -feira</u>
Lanche 1: melancia Lanche 2: arroz, feijão, carne de porco e salada de abobora Lanche 3: Leite Lanche 4: Polenta com molho de carne de frango e cenoura cozida. Lanche 5: Melão				

➤ **Intolerantes e alérgicos:** as refeições serão preparadas são ZERO GLÚTEN E ZERO LACTOSE

