

CEI Isabel Longo

Ensino Infantil

Zona urbana
Faixa etária: 4 - 5 anos

20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2026

	Segunda - Feira	9-mar	Terça - Feira	10-mar	Quarta - Feira	11-mar	Quinta - Feira	12-mar	Sexta - Feira	13-mar	Média	%
Café da Manhã (Integral) 8h - 8h15	Sanduíche de queijo (Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado) Fruta (banana)	Bolo de laranja (feito na escola e adoçado com açúcar mascavo) Fruta (maçã)	Mascau (Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo) Rosquinha de polvilho Fruta (mamão)		Bolo de chocolate saudável (adoçado com açúcar mascavo e feito na escola) Fruta (melancia ou melão)		Leite morno com um toque de baunilha Waffle salgado de polvilho com queijo Fruta (laranja ou tangerina)					
Lanche da Manhã (Parcial) 9h - 9h15	Macarrão cozido Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de vagem Salada de pepino Fruta (banana)	Arroz cozido Carne moída refogada com legumes e tempero verde Salada de cenoura ralada e beterraba Salada de brócolis cozido Fruta (melancia ou melão)	Polenta cozida Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola Abobrinha refogada Salada de repolho branco e roxo Fruta (mamão)		Feijão Preto cozido Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de alface e couve-flor cozido Fruta (laranja ou tangerina)		Leite morno com um toque de baunilha Waffle salgado de polvilho com queijo (feito na escola) Fruta (maçã)					
Almoço (Integral) 11h - 11h30	Macarrão cozido Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de vagem Salada de pepino Salada de cenoura	Arroz cozido Taiá cozido Carne moída refogada com legumes e tempero verde Salada de brócolis cozido Salada de Repolho	Polenta cozida Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola Abobrinha refogada Salada de repolho branco e roxo Salada mista de acelga		Feijão Preto cozido Arroz cozido Ovo mexido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de alface e couve-flor cozido		Purê de batatinha Arroz cozido Frango assado (coxa e sobrecoxa) Salada de repolho Salada alface					
Lanche da Tarde (Integral) 14h45 - 15h	Sanduíche de frango (pão mini com molho de peito de frango desfiado refogado com legumes - fazer úmido e servir QUENTINHO) Fruta (banana)	Buraco Negro (Pão tipo francês com molho de carne moída) Fruta (melancia ou melão)	Pão pizza (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO) Fruta (mamão)		Sanduíche de Ovo (Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido) Fruta (laranja ou tangerina)		Bauru frio (Pão fatiado com manteiga, queijo muçarela fatiado e tomate) Fruta (maçã)					
Lanche da Tarde (Parcial) 15h15 - 15h30	Macarrão cozido Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de vagem Salada de pepino Fruta (banana)	Arroz cozido Carne moída refogada com legumes e tempero verde Salada de cenoura ralada e beterraba Salada de brócolis cozido	Polenta cozida Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola Abobrinha refogada Salada de repolho branco e roxo Fruta (mamão)		Feijão Preto cozido Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de alface e couve-flor cozido Fruta (laranja ou tangerina)		Leite morno com um toque de baunilha Waffle salgado de polvilho com queijo (feito na escola) Fruta (maçã)					



	Segunda - Feira 16-mar	Terça - Feira 17-mar	Quarta - Feira 18-mar	Quinta - Feira 19-mar	Sexta - Feira 20-mar	Média	%
Café da Manhã (Integral) 8h - 8h15	Sanduíche de queijo (Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado) Fruta (maçã)	Waffle de Banana (feito na escola) Fruta (mamão)	Leite morno com um toque de canela Rosquinha de polvilho Fruta (banana)	Bolo mesclado simples (feito na escola e adoçado com açúcar mascavo) Fruta (melancia ou melão)	Sanduíche de Ovo (Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido) Fruta (banana)		
Lanche da Manhã (Parcial) 9h - 9h15	Sopa de lentilha com carne desfiada, legumes e batatinha Fruta (mamão)	Aipim cozido ou Purê de Aipim Opção: Arroz integral cozido Carne de Panela ao molho de tomate Salada de beterraba e salada de repolho Fruta (melancia ou melão)	Polenta cozida Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de alface Fruta (maçã)	Feijão Vermelho Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de vagem e Salada de Acelga Fruta (laranja ou tangerina)	Sanduíche de Ovo (Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido) Fruta (banana)		
Almoço (Integral) 11h - 11h30	Sopa de lentilha com carne desfiada, legumes e batatinha Torradinhas de pão	Aipim cozido ou Purê de Aipim Arroz integral cozido Carne de Panela ao molho de tomate Salada de beterraba e salada de repolho Salada de acelga	Polenta cozida Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de alface Salada de cenoura	Feijão Vermelho Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de vagem e Salada de Acelga Salada de brócolis	Batata doce cozida Arroz cozido Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de tomate Salada de beterraba		
Lanche da Tarde (Integral) 14h45 - 15h	Buraco Negro (Pão tipo francês com molho de carne moída) Fruta (mamão)	Pão pizza (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO) Fruta (melancia ou melão)	Sanduíche de frango (pão mini com molho de peito de frango desfiado refogado com legumes - fazer úmido e servir QUENTINHO) Fruta (maçã)	Bauru frio (Pão fatiado com manteiga, queijo muçarela fatiado e tomate) Fruta (laranja ou tangerina)	Waffle salgado de polvilho com queijo (feito na escola) Fruta (banana)		
Lanche da Tarde (Parcial) 15h15 - 15h30	Sopa de lentilha com carne desfiada, legumes e batatinha Fruta (mamão)	Aipim cozido ou Purê de Aipim Opção: Arroz integral cozido Carne de Panela ao molho de tomate Salada de beterraba e salada de repolho Fruta (melancia ou melão)	Polenta cozida Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de alface Fruta (maçã)	Feijão Vermelho Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de vagem e Salada de Acelga Fruta (laranja ou tangerina)	Sanduíche de Ovo (Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido) Fruta (banana)		



	Segunda - Feira	23-mar	Terça - Feira	24-mar	Quarta - Feira	25-mar	Quinta - Feira	26-mar	Sexta - Feira	27-mar	Média	%
Café da Manhã (Integral) 8h - 8h15	Mascau (Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo) Rosquinha de polvilho Fruta (banana)	Bolo de laranja (feito na escola e adoçado com açúcar mascavo)	Waffle salgado de polvilho com queijo (feito na escola)	Fruta (mamão)	Bolo de chocolate saudável (adoçado com açúcar mascavo e feito na escola)	Fruta (melancia ou melão)	Sanduíche de Queijo (Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela)	Fruta (laranja)				
Lanche da Manhã (Parcial) 9h - 9h15	Macarrão cozido Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de Pepino Salada de alface Fruta (melancia ou melão)	Purê de batata ou batata sautéé <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peixe ensopado com molho de tomate Salada de repolho branco e roxo Fruta (mamão)	Feijão preto Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de vagem e Salada Acelga Fruta (laranja ou tangerina)	Polenta cozida Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de Beterraba Salada de brócolis e couve-flor Fruta (maçã)		Sanduíche de Queijo (Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela)	Fruta (banana)					
Almoço (Integral) 11h - 11h30	Macarrão cozido Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de Pepino Salada de alface Salada de repolho	Purê de batata ou batata sautéé Arroz integral cozido Peixe ensopado com molho de tomate Salada de repolho branco e roxo Salada de chuchu	Feijão preto Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de vagem Salada de acelga	Polenta cozida Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de Beterraba Salada de brócolis e couve-flor Salada de beterraba	Feijão Carioca cozido Arroz cozido Carne de panela Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de alface e couve-flor cozido							
Lanche da Tarde (Integral) 14h45 - 15h	Buraco Negro (Pão tipo francês com molho de carne moída) Fruta (melancia ou melão)	Pão pizza (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO)	Sanduíche de Ovo (Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido)	Fruta (maçã)	Sanduíche de frango (pão mini com molho de peito de frango desfiado refogado com legumes - fazer úmido e servir QUENTINHO)	Fruta (laranja ou tangerina)	Leite morno com um toque de baunilha Rosquinha de polvilho Fruta (banana)					
Lanche da Tarde (Parcial) 15h15 - 15h30	Macarrão cozido Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de Pepino Salada de alface Fruta (melancia ou melão)	Purê de batata ou batata sautéé <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peixe ensopado com molho de tomate Salada de repolho branco e roxo Fruta (mamão)	Feijão preto Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de vagem e Salada Acelga Fruta (laranja ou tangerina)	Polenta cozida Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de Beterraba Salada de brócolis e couve-flor Fruta (maçã)	Sanduíche de Queijo (Pão de mistura fatiado com manteiga e/ou queijo mussarela)	Fruta (banana)						



**Alimentação
Escolar**

CEI Isabel Longo
Ensino Infantil

Zona urbana
Faixa etária: 4 - 5 anos
20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2026

	Segunda - Feira 30-mar	Terça - Feira 31-mar	Quarta - Feira 1-abr	Quinta - Feira 2-abr	Sexta - Feira 3-abr	Média	%
Café da Manhã (Integral) 8h - 8h15	Sanduíche de queijo (Pão integral fatiado com manteiga e/ou queijo muçarela fatiado) Fruta (maçã)	Waffle de Banana (feito na escola) Fruta (mamão)	Leite morno com um toque de canela Rosquinha de polvilho Fruta (banana)	Bolo mesclado simples (feito na escola e adoçado com açúcar mascavo) Fruta (melancia ou melão)			
Lanche da Manhã (Parcial) 9h - 9h15	Arroz cozido Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de abobrinha Salada de repolho com tomate Fruta (mamão)	Feijão vermelho Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem Fruta (maçã)	Batata doce cozida Arroz cozido Carne de Panela Salada de cenoura e chuchu Fruta (banana)	Sopa de legumes (macarrão tipo "letrinhas", legumes variados e frango) Fruta (melancia ou melão)			
Almoço (Integral) 11h - 11h30	Arroz cozido Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de abobrinha Salada de repolho com tomate Salada de cenoura	Feijão vermelho Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem Salada de beterraba	Batata doce cozida Arroz cozido Carne de Panela Salada de cenoura Salada de Chuchu	Sopa de legumes (macarrão tipo "letrinhas", legumes variados e frango) Torradas de pão			
Lanche da Tarde (Integral) 14h45 - 15h	Sanduíche de frango (pão mini com molho de peito de frango desfiado refogado com legumes - fazer úmido e servir QUENTINHO) Fruta (mamão)	Sanduíche de Ovo (Pão tipo minuto integral com manteiga e/ou ovo mexido ou cozido) Fruta (maçã)	Bauru frio (Pão fatiado com manteiga, queijo muçarela fatiado e tomate) Fruta (banana)	Pão pizza (pão integral fatiado assado com queijo, tomate e orégano - servir QUENTINHO) Fruta (melancia ou melão)			
Lanche da Tarde (Parcial) 15h15 - 15h30	Arroz integral cozido Frango refogado com legumes e molho de tomate Salada de abobrinha Salada de repolho com tomate Fruta (mamão)	Feijão vermelho Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem Fruta (maçã)	Batata doce cozida Arroz cozido Carne de Panela Salada de cenoura e chuchu Fruta (banana)	Sopa de legumes (macarrão tipo "letrinhas", legumes variados e frango) Fruta (melancia ou melão)			

FERIADO