

CARDÁPIO – MATERNAL (TURNO INTEGRAL)

70% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

PROIBIDO O USO DE AÇÚCAR E ALIMENTOS E PREPARAÇÕES QUE CONTENHAM AÇÚCAR PARA MENORES DE 3 ANOS.

JUNHO/2022

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum - Vitamina de maçã sem açúcar Colação - Banana Almoço - Macarrão com molho de tomate - Feijão - Brócolis - Laranja Lanche da tarde - Mingau de aveia sem açúcar VCT: 706,5 kcal Prot.: 29,1 g Lip.: 22,2 g Carb.: 102,9 g Cálcio: 651,2 mg Ferro: 3,7 mg Vit. A: 327,0 mcg Vit. C: 47,1 mg	Desjejum - Leite com aveia Colação - Bergamota Almoço - Sopa verde - Banana Lanche da tarde - Vitamina de banana sem açúcar VCT: 705,7 kcal Prot.: 30,8 g Lip.: 26,0 g Carb.: 92,1 g Cálcio: 828,8 mg Ferro: 2,4 mg Vit. A: 880,6 mcg Vit. C: 72,8 mg	Desjejum - Vitamina de maçã sem açúcar Colação - Banana Almoço - Arroz com couve - Feijão - Ovo cozido - Beterraba - Laranja Lanche da tarde - Suco de uva - Pão de banana sem açúcar VCT: 706,7 kcal Prot.: 27,1 g Lip.: 19,6 g Carb.: 111,5 g Cálcio: 364,4 mg Ferro: 4,1 mg Vit. A: 258,9 mcg Vit. C: 83,9 mg	Desjejum - Vitamina de banana sem açúcar Colação - Bergamota Almoço - Arroz - Feijão - Carne suína com molho - Brócolis - Melão Lanche da tarde - Leite puro - Bolo de maçã com aveia sem açúcar VCT: 710,8 kcal Prot.: 28,9 g Lip.: 23,0 g Carb.: 102,4 g Cálcio: 524,8 mg Ferro: 3,2 mg Vit. A: 347,0 mcg Vit. C: 54,6 mg	Desjejum - Mingau de aveia com banana sem açúcar Colação - Maçã Almoço - Arroz com galinha - Feijão - Abóbora - Salada de alface e tomate - Abacaxi Lanche da tarde - Vitamina de banana sem açúcar VCT: 706,8 kcal Prot.: 28,8 g Lip.: 21,7 g Carb.: 104,8 g Cálcio: 570,7 mg Ferro: 3,6 mg Vit. A: 393,6 mcg Vit. C: 48,3 mg
Desjejum - Vitamina de mamão sem açúcar Colação - Bergamota Almoço - Arroz - Feijão - Carne bovina com cenoura	Desjejum - Vitamina de maçã sem açúcar Colação - Mamão Almoço - Macarrão com molho de frango - Feijão - Couve-flor	Desjejum - Leite com aveia sem açúcar Colação - Bergamota Almoço - Arroz - Feijão - Carne suína com cenoura	Desjejum - Vitamina de banana sem açúcar Colação - Maçã Almoço - Arroz à carreteiro - Feijão - Salada de cenoura e ovos	Desjejum - Vitamina de maçã sem açúcar Colação - Banana Almoço - Salada de batata, cenoura e ovos - Feijão - Salada de repolho

- Salada de repolho e tomate Lanche da Tarde - Vitamina de banana sem açúcar VCT: 706,6 kcal Prot.: 28,9 g Lip.: 21,3 g Carb.: 104,5 g Cálcio: 630,3 mg Ferro: 2,9 mg Vit. A: 417,4 mcg Vit. C: 110,3 mg	- Laranja Lanche da tarde - Leite puro - Pão de banana sem açúcar VCT: 706,5 kcal Prot.: 31,7 g Lip.: 22,0 g Carb.: 100,9 g Cálcio: 540,8 mg Ferro: 4,0 mg Vit. A: 263,1 mcg Vit. C: 83,7 mg	- Salada de tomate Lanche da tarde - Vitamina de mamão sem açúcar VCT: 706,7 kcal Prot.: 32,0 g Lip.: 26,3 g Carb.: 88,4 g Cálcio: 766,9 mg Ferro: 2,7 mg Vit. A: 440,5 mcg Vit. C: 92,1 mg	- Bergamota Lanche da tarde - Leite puro - Bolo de banana com aveia sem açúcar VCT: 704,5 kcal Prot.: 29,0 g Lip.: 22,4 g Carb.: 103,0 g Cálcio: 525,8 mg Ferro: 3,5 mg Vit. A: 391,5 mcg Vit. C: 56,2 mg	- Laranja Lanche da tarde - Mingau de aveia sem açúcar VCT: 709,9 kcal Prot.: 30,6 g Lip.: 25,6 g Carb.: 94,3 g Cálcio: 761,3 mg Ferro: 3,5 mg Vit. A: 378,6 mcg Vit. C: 45,6 mg
Desjejum - Vitamina de banana sem açúcar Colação - Bergamota Almoço - Arroz - Feijão - Carne bovina com batatas - Chuchu Lanche da Tarde - Vitamina de maçã sem açúcar VCT: 707,1 kcal Prot.: 28,1 g Lip.: 19,5 g Carb.: 109,9 g Cálcio: 558,5 mg Ferro: 3,2 mg Vit. A: 237,6 mcg Vit. C: 49,1 mg	Desjejum - Mingau de aveia com banana sem açúcar Colação - Bergamota Almoço - Salada de batata, cenoura e ovos - Feijão - Salada de tomate - Brócolis - Laranja Lanche da tarde - Suco de uva - Pizza com molho de tomate VCT: 709,7 kcal Prot.: 28,8 g Lip.: 17,8 g Carb.: 113,3 g Cálcio: 436,6 mg Ferro: 4,8 mg Vit. A: 375,2 mcg Vit. C: 108,0 mg	Desjejum - Leite com aveia sem açúcar Colação - Banana Almoço - Arroz - Feijão - Frango com cenoura - Abacaxi Lanche da tarde - Vitamina de maçã sem açúcar VCT: 708,2 kcal Prot.: 29,8 g Lip.: 23,6 g Carb.: 97,9 g Cálcio: 695,5 mg Ferro: 2,7 mg Vit. A: 344,5 mcg Vit. C: 25,6 mg	Desjejum - Vitamina de banana sem açúcar Colação - Abacaxi Almoço - Macarrão com molho de tomate - Feijão - Salada de tomate - Brócolis - Laranja Lanche da tarde - Leite puro - Panqueca de banana sem açúcar VCT: 707,7 kcal Prot.: 30,2 g Lip.: 20,6 g Carb.: 107,2 g Cálcio: 572,2 mg Ferro: 4,3 mg Vit. A: 342,7 mcg Vit. C: 82,2 mg	Desjejum - Mingau com aveia sem açúcar Colação - Maçã Almoço - Arroz com couve - Feijão - Ovo cozido - Salada de tomate - Bergamota Lanche da tarde - Leite puro - Bolo de maçã com aveia sem açúcar VCT: 709,3 kcal Prot.: 30,8 g Lip.: 26,6 g Carb.: 90,6 g Cálcio: 579,7 mg Ferro: 4,1 mg Vit. A: 305,6 mcg Vit. C: 39,4 mg
Desjejum - Vitamina de banana com aveia sem açúcar Colação	Desjejum - Vitamina de maçã sem açúcar Colação - Banana	Desjejum - Leite com aveia sem açúcar Colação - Mamão	Desjejum - Vitamina de maçã sem açúcar Colação - Banana	Desjejum - Vitamina de banana sem açúcar Colação - Maçã

- Bergamota Almoço - Risoto de frango - Feijão - Couve-flor - Salada de tomate Lanche da tarde - Vitamina de mamão sem açúcar <i>VCT: 706,7 kcal Prot.: 32,1 g Lip.: 21,5 g Carb.: 101,7 g Cálcio: 614,5 mg Ferro: 4,4 mg Vit. A: 333,4 mcg Vit. C: 120,8 mg</i>	Almoço - Salada de batata, cenoura e ovos - Feijão - Laranja Lanche da tarde - Leite puro - Bolo de banana com aveia sem açúcar <i>VCT: 706,7 kcal Prot.: 30,3 g Lip.: 23,6 g Carb.: 99,9 g Cálcio: 526,6 mg Ferro: 4,8 mg Vit. A: 379,0 mcg Vit. C: 57,6 mg</i>	Almoço - Arroz - Feijão - Carne suína com cenoura - Bergamota Lanche da tarde - Salada de frutas sem açúcar <i>VCT: 707,2 kcal Prot.: 30,0 g Lip.: 23,6 g Carb.: 97,4 g Cálcio: 671,8 mg Ferro: 2,9 mg Vit. A: 377,9 mcg Vit. C: 95,3 mg</i>	Almoço - Sopa verde - Laranja Lanche da tarde - Mingau de aveia com banana sem açúcar <i>VCT: 707,8 kcal Prot.: 30,3 g Lip.: 21,3 g Carb.: 104,2 g Cálcio: 658,6 mg Ferro: 3,2 mg Vit. A: 1416,5 mcg Vit. C: 92,9 mg</i>	Almoço - Arroz - Feijão - Frango com molho - Abóbora - Laranja Lanche da tarde - Leite puro - Bolo de maçã com aveia sem açúcar <i>VCT: 706,3 kcal Prot.: 27,5 g Lip.: 21,5 g Carb.: 105,9 g Cálcio: 498,9 mg Ferro: 3,3 mg Vit. A: 292,9 mcg Vit. C: 43,6 mg</i>
--	--	--	--	---

OBSERVAÇÕES:

Os cardápios devem ser impressos e fixados na área de preparo de alimentos.

Salientamos que as preparações descritas no cardápio devem ser executadas pela escola, pois são calculadas conforme as necessidades nutricionais dos alunos. Em caso de substituição, esta deverá ser feita por outra semelhante descrita em outro dia.

* Receitas no site da SMEd – Núcleo de Alimentação Escolar.

Equipe Técnica de Alimentação Escolar