



**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.

SETEMBRO/2022

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<p><b>Desjejum</b> - Leite com aveia sem açúcar</p> <p><b>Colação</b> - Maçã</p> <p><b>Almoço</b> - Arroz carreteiro - Feijão - Salada de alface e tomate - Banana</p> <p><b>Lanche da tarde</b> - Vitamina de banana sem açúcar</p> <p><i>VCT: 722,5 kcal Prot.: 29,9 g Lip.: 22,9 g Carb.: 104,8 g Cálcio: 637,2 mg Ferro: 3,4 mg Vit. A: 316,2 mcg Vit. C: 28,3 mg</i></p>	<p><b>Desjejum</b> - Vitamina de maçã sem açúcar</p> <p><b>Colação</b> - Banana</p> <p><b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - Carne suína com cenoura - Salada de repolho - Maçã</p> <p><b>Lanche da tarde</b> - Vitamina de banana sem açúcar</p> <p><i>VCT: 718,2 kcal Prot.: 27,1 g Lip.: 18,5 g Carb.: 116,4 g Cálcio: 465,9 mg Ferro: 2,9 mg Vit. A: 353,6 mcg Vit. C: 31,3 mg</i></p>	<p><b>Desjejum</b> - Vitamina de banana com aveia sem açúcar</p> <p><b>Colação</b> - Maçã</p> <p><b>Almoço</b> - Macarrão com molho de tomate - Feijão - Salada de brócolis com cenoura - Laranja</p> <p><b>Lanche da tarde</b> - Suco de uva - Pizza com molho</p> <p><i>VCT: 714,3 kcal Prot.: 23,5 g Lip.: 14,1 g Carb.: 129,1 g Cálcio: 334,3 mg Ferro: 4,4 mg Vit. A: 392,9 mcg Vit. C: 96,3 mg</i></p>	<p><b>Desjejum</b> - Vitamina de maçã sem açúcar</p> <p><b>Colação</b> - Maçã</p> <p><b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - Carne suína com molho - Salada de repolho com cenoura - Banana</p> <p><b>Lanche da tarde</b> - Leite puro - Bolo de banana com aveia sem açúcar</p> <p><i>VCT: 715,9 kcal Prot.: 26,6 g Lip.: 19,8 g Carb.: 112,6 g Cálcio: 385,3 mg Ferro: 2,9 mg Vit. A: 294,1 mcg Vit. C: 22,9 mg</i></p>	<p><b>Desjejum</b> - Leite com aveia sem açúcar</p> <p><b>Colação</b> - Banana</p> <p><b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - Salada de batata, cenoura e ovos - Salada de tomate - Laranja</p> <p><b>Lanche da tarde</b> - Mingau de aveia com banana sem açúcar</p> <p><i>VCT: 705,5 kcal Prot.: 27,8 g Lip.: 20,6 g Carb.: 106,6 g Cálcio: 493,3 mg Ferro: 3,9 mg Vit. A: 380,4 mcg Vit. C: 76,9 mg</i></p>
<p><b>Desjejum</b> - Vitamina de banana sem açúcar</p> <p><b>Colação</b> - Mamão</p> <p><b>Almoço</b> - Risoto de frango - Feijão - Salada de couve-flor</p>	<p><b>Desjejum</b> - Vitamina de mamão sem açúcar</p> <p><b>Colação</b> - Banana</p> <p><b>Almoço</b> - Macarrão com molho de tomate - Feijão</p>	<p><b>Desjejum</b> - Vitamina de morango com aveia sem açúcar</p> <p><b>Colação</b> - Maçã</p> <p><b>Almoço</b> - Arroz com couve - Feijão</p>	<p><b>Desjejum</b> - Leite com aveia sem açúcar</p> <p><b>Colação</b> - Banana</p> <p><b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - Carne suína com</p>	<p><b>Desjejum</b> - Vitamina de maçã sem açúcar</p> <p><b>Colação</b> - Melão</p> <p><b>Almoço</b> - Arroz enriquecido - Feijão - Carne bovina com</p>



Prefeitura Municipal  
do RIO GRANDE

PREFEITURA MUNICIPAL DO RIO GRANDE  
SECRETARIA DE MUNICÍPIO DA EDUCAÇÃO  
Núcleo de Alimentação Escolar



<p>e cenoura - Maçã <b>Lanche da Tarde</b> - Vitamina de maçã sem açúcar</p> <p><i>VCT: 711,0 kcal Prot.: 29,3 g Lip.: 19,4 g Carb.: 111,7 g Cálcio: 556,9 mg Ferro: 3,3 mg Vit. A: 465,3 mcg Vit. C: 109,8 mg</i></p>	<p>- Salada de beterraba - Laranja <b>Lanche da tarde</b> - Leite com cereal de arroz natural</p> <p><i>VCT: 710,4 kcal Prot.: 25,0 g Lip.: 17,8 g Carb.: 116,8 g Cálcio: 484,0 mg Ferro: 3,1 mg Vit. A: 255,3 mcg Vit. C: 112,2 mg</i></p>	<p>- Ovo cozido - Salada de cenoura e chuchu - Mamão <b>Lanche da tarde</b> - Leite puro - Bolo de maçã com aveia sem açúcar</p> <p><i>VCT: 702,1 kcal Prot.: 27,9 g Lip.: 20,7 g Carb.: 105,3 g Cálcio: 357,2 mg Ferro: 4,9 mg Vit. A: 562,7 mcg Vit. C: 115,3 mg</i></p>	<p>legumes - Salada de beterraba - Mamão <b>Lanche da tarde</b> - Vitamina de banana sem açúcar</p> <p><i>VCT: 719,7 kcal Prot.: 27,0 g Lip.: 17,8 g Carb.: 117,4 g Cálcio: 430,4 mg Ferro: 3,1 mg Vit. A: 305,5 mcg Vit. C: 100,6 mg</i></p>	<p>batatas - Salada de brócolis com cenoura - Abacaxi <b>Lanche da tarde</b> - Leite puro - Pão de banana sem açúcar</p> <p><i>VCT: 716,0 kcal Prot.: 28,0 g Lip.: 24,5 g Carb.: 100,9 g Cálcio: 420,4 mg Ferro: 4,0 mg Vit. A: 609,3 mcg Vit. C: 77,6 mg</i></p>
<p><b>Desjejum</b> - Vitamina de maçã sem açúcar <b>Colação</b> - Banana <b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - Frango com molho de tomate - Salada de tomate - Salada de brócolis e cenoura - Laranja <b>Lanche da Tarde</b> - Frutas picadas</p> <p><i>VCT: 707,0 kcal Prot.: 24,2 g Lip.: 11,9 g Carb.: 134,0 g Cálcio: 305,2 mg Ferro: 3,3 mg Vit. A: 396,1 mcg Vit. C: 145,1 mg</i></p>	<p><b>Desjejum</b> - Vitamina de mamão sem açúcar <b>Colação</b> - Maçã <b>Almoço</b> - Arroz primavera - Feijão - Carne suína com cenoura - Salada de chuchu com ovos - Mamão <b>Lanche da tarde</b> - Leite puro - Banana com aveia</p> <p><i>VCT: 705,5 kcal Prot.: 27,9 g Lip.: 18,4 g Carb.: 112,3 g Cálcio: 424,1 mg Ferro: 4,0 mg Vit. A: 680,0 mcg Vit. C: 143,1 mg</i></p>	<p><b>Desjejum</b> - Leite com aveia sem açúcar <b>Colação</b> - Banana <b>Almoço</b> - Arroz - Feijão - Carne com abóbora - Salada de brócolis e cenoura - Laranja <b>Lanche da tarde</b> - Vitamina de banana sem açúcar</p> <p><i>VCT: 718,6 kcal Prot.: 28,3 g Lip.: 17,6 g Carb.: 116,4 g Cálcio: 461,9 mg Ferro: 3,7 mg Vit. A: 535,3 mcg Vit. C: 76,1 mg</i></p>	<p><b>Desjejum</b> - Vitamina de banana sem açúcar <b>Colação</b> - Manga <b>Almoço</b> - Macarrão primavera - Feijão - Ovo cozido - Salada de beterraba - Laranja <b>Lanche da tarde</b> - Leite puro - Bolo de maçã com aveia sem açúcar</p> <p><i>VCT: 714,8 kcal Prot.: 31,0 g Lip.: 22,0 g Carb.: 103,0 g Cálcio: 439,0 mg Ferro: 4,7 mg Vit. A: 321,8 mcg Vit. C: 90,7 mg</i></p>	<p><b>Desjejum</b> - Mingau de aveia com banana sem açúcar <b>Colação</b> - Maçã <b>Almoço</b> - Purê de batatas - Feijão - Carne suína com legumes - Laranja - Suco de uva <b>Lanche da tarde</b> - Vitamina de maçã sem açúcar</p> <p><i>VCT: 711,9 kcal Prot.: 25,0 g Lip.: 21,4 g Carb.: 111,3 g Cálcio: 453,5 mg Ferro: 3,7 mg Vit. A: 246,1 mcg Vit. C: 98,7 mg</i></p>
<p><b>Desjejum</b> - Vitamina de maçã sem açúcar <b>Colação</b> - Banana <b>Almoço</b></p>	<p><b>Desjejum</b> - Vitamina de banana sem açúcar <b>Colação</b> - Morango <b>Almoço</b></p>	<p><b>Desjejum</b> - Leite com aveia sem açúcar <b>Colação</b> - Banana <b>Almoço</b></p>	<p><b>Desjejum</b> - Vitamina de maçã sem açúcar <b>Colação</b> - Mamão <b>Almoço</b></p>	<p><b>Desjejum</b> - Mingau de aveia com banana sem açúcar <b>Colação</b> - Maçã</p>



Prefeitura Municipal  
do RIO GRANDE

PREFEITURA MUNICIPAL DO RIO GRANDE  
SECRETARIA DE MUNICÍPIO DA EDUCAÇÃO  
Núcleo de Alimentação Escolar



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz com frango</li> <li>- Feijão</li> <li>- Salada de brócolis e couve-flor</li> <li>- Melão</li> </ul> <p><b>Lanche da tarde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite puro</li> <li>- Bolo de banana com aveia sem açúcar</li> </ul> <p><i>VCT: 705,0 kcal</i> <i>Prot.: 31,7 g</i> <i>Lip.: 18,4 g</i> <i>Carb.: 110,9 g</i> <i>Cálcio: 460,9 mg</i> <i>Ferro: 4,7 mg</i> <i>Vit. A: 640,4 mcg</i> <i>Vit. C: 67,8 mg</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Salada de batata, cenoura e ovos</li> <li>- Salada de tomate</li> <li>- Laranja</li> </ul> <p><b>Lanche da tarde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitamina de maçã sem açúcar</li> </ul> <p><i>VCT: 713,5 kcal</i> <i>Prot.: 25,9 g</i> <i>Lip.: 18,7 g</i> <i>Carb.: 115,9 g</i> <i>Cálcio: 456,4 mg</i> <i>Ferro: 3,5 mg</i> <i>Vit. A: 304,0 mcg</i> <i>Vit. C: 147,9 mg</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz à carreteiro</li> <li>- Feijão</li> <li>- Salada de tomate e beterraba</li> <li>- Maçã</li> </ul> <p><b>Lanche da tarde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leite com cereal de arroz natural</li> </ul> <p><i>VCT: 710,7 kcal</i> <i>Prot.: 26,0 g</i> <i>Lip.: 14,4 g</i> <i>Carb.: 123,0 g</i> <i>Cálcio: 358,2 mg</i> <i>Ferro: 3,2 mg</i> <i>Vit. A: 202,5 mcg</i> <i>Vit. C: 21,7 mg</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Feijão</li> <li>- Carne bovina com batatas</li> <li>- Salada de brócolis</li> <li>- Salada de tomate</li> <li>- Banana</li> </ul> <p><b>Lanche da tarde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vitamina de mamão sem açúcar</li> </ul> <p><i>VCT: 713,4 kcal</i> <i>Prot.: 28,2 g</i> <i>Lip.: 16,9 g</i> <i>Carb.: 117,8 g</i> <i>Cálcio: 476,1 mg</i> <i>Ferro: 3,4 mg</i> <i>Vit. A: 467,0 mcg</i> <i>Vit. C: 155,1 mg</i></p>	<p><b>Almoço</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrão com molho de tomate</li> <li>- Feijão</li> <li>- Salada de couve-flor</li> <li>- Laranja</li> </ul> <p><b>Lanche da tarde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frutas picadas</li> </ul> <p><i>VCT: 708,1 kcal</i> <i>Prot.: 23,7 g</i> <i>Lip.: 13,6 g</i> <i>Carb.: 131,3 g</i> <i>Cálcio: 311,2 mg</i> <i>Ferro: 4,8 mg</i> <i>Vit. A: 161,7 mcg</i> <i>Vit. C: 132,7 mg</i></p>
--	---	--	---	--

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**