

**CARDÁPIO – MATERNAL (TURNO PARCIAL)**  
30% 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   |
|---|--|--|--|---|
| - Leite com aveia sem açúcar<br>* * * * *<br>- Arroz à carreteiro<br>- Feijão<br>- Salada de alface e tomate<br>- Banana<br><br><b>VCT: 309,5 kcal</b><br><b>Prot.: 13,4 g</b><br><b>Lip.: 9,5 g</b><br><b>Carb.: 44,1 g</b><br><b>Cálcio: 207,8 mg</b><br><b>Ferro: 1,8 mg</b><br><b>Vit. A: 127,6 mcg</b><br><b>Vit. C: 12,3 mg</b>     | - Vitamina de maçã sem açúcar<br>* * * * *<br>- Arroz<br>- Feijão<br>- Carne suína com cenoura<br>- Salada de repolho<br>- Maçã<br><br><b>VCT: 311,1 kcal</b><br><b>Prot.: 11,5 g</b><br><b>Lip.: 6,9 g</b><br><b>Carb.: 52,5 g</b><br><b>Cálcio: 142,1 mg</b><br><b>Ferro: 1,4 mg</b><br><b>Vit. A: 127,1 mcg</b><br><b>Vit. C: 6,8 mg</b>      | - Vitamina de banana sem açúcar<br>* * * * *<br>- Macarrão com molho de tomate<br>- Feijão<br>- Salada de brócolis e cenoura<br>- Laranja<br><br><b>VCT: 309,2 kcal</b><br><b>Prot.: 11,4 g</b><br><b>Lip.: 7,1 g</b><br><b>Carb.: 52,8 g</b><br><b>Cálcio: 201,6 mg</b><br><b>Ferro: 1,8 mg</b><br><b>Vit. A: 245,5 mcg</b><br><b>Vit. C: 59,5 mg</b>   | - Vitamina de maçã sem açúcar<br>* * * * *<br>- Arroz<br>- Feijão<br>- Carne suína com molho<br>- Salada de repolho e cenoura<br>- Banana<br><br><b>VCT: 315,2 kcal</b><br><b>Prot.: 12,7 g</b><br><b>Lip.: 7,4 g</b><br><b>Carb.: 51,0 g</b><br><b>Cálcio: 140,0 mg</b><br><b>Ferro: 1,5 mg</b><br><b>Vit. A: 134,0 mcg</b><br><b>Vit. C: 10,7 mg</b> | - Leite com aveia sem açúcar<br>* * * * *<br>- Arroz<br>- Feijão<br>- Salada de batata, cenoura e ovos<br>- Salada de tomate<br>- Laranja<br><br><b>VCT: 315,2 kcal</b><br><b>Prot.: 12,9 g</b><br><b>Lip.: 9,1 g</b><br><b>Carb.: 46,8 g</b><br><b>Cálcio: 230,4 mg</b><br><b>Ferro: 1,8 mg</b><br><b>Vit. A: 160,9 mcg</b><br><b>Vit. C: 42,4 mg</b>                          |
| - Vitamina de banana sem açúcar<br>* * * * *<br>- Risoto de frango<br>- Feijão<br>- Salada de couve-flor e cenoura<br>- Maçã<br><br><b>VCT: 316,9 kcal</b><br><b>Prot.: 13,9 g</b><br><b>Lip.: 7,5 g</b><br><b>Carb.: 50,8 g</b><br><b>Cálcio: 161,6 mg</b><br><b>Ferro: 1,8 mg</b><br><b>Vit. A: 190,5 mcg</b><br><b>Vit. C: 18,9 mg</b> | - Leite com cereal de arroz natural<br>* * * * *<br>- Macarrão com molho de tomate<br>- Feijão<br>- Salada de beterraba<br>- Laranja<br><br><b>VCT: 326,2 kcal</b><br><b>Prot.: 10,7 g</b><br><b>Lip.: 6,5 g</b><br><b>Carb.: 57,8 g</b><br><b>Cálcio: 160,0 mg</b><br><b>Ferro: 1,6 mg</b><br><b>Vit. A: 62,7 mcg</b><br><b>Vit. C: 36,8 mg</b> | - Vitamina de mamão sem açúcar<br>* * * * *<br>- Arroz com couve<br>- Feijão<br>- Ovo cozido<br>- Salada de cenoura e chuchu<br>- Morango<br><br><b>VCT: 312,1 kcal</b><br><b>Prot.: 15,5 g</b><br><b>Lip.: 10,1 g</b><br><b>Carb.: 41,2 g</b><br><b>Cálcio: 201,8 mg</b><br><b>Ferro: 2,4 mg</b><br><b>Vit. A: 294,9 mcg</b><br><b>Vit. C: 103,9 mg</b> | - Leite com aveia sem açúcar<br>* * * * *<br>- Arroz<br>- Feijão<br>- Carne suína com legumes<br>- Salada de beterraba<br>- Mamão<br><br><b>VCT: 321,9 kcal</b><br><b>Prot.: 13,6 g</b><br><b>Lip.: 8,4 g</b><br><b>Carb.: 49,4 g</b><br><b>Cálcio: 190,1 mg</b><br><b>Ferro: 1,7 mg</b><br><b>Vit. A: 161,0 mcg</b><br><b>Vit. C: 64,9 mg</b>         | - Vitamina de maçã sem açúcar<br>* * * * *<br>- Arroz enriquecido<br>- Feijão<br>- Carne bovina com batatas<br>- Salada de brócolis e cenoura<br>- Abacaxi e melão<br><br><b>VCT: 304,1 kcal</b><br><b>Prot.: 12,4 g</b><br><b>Lip.: 9,6 g</b><br><b>Carb.: 44,5 g</b><br><b>Cálcio: 165,0 mg</b><br><b>Ferro: 1,9 mg</b><br><b>Vit. A: 277,1 mcg</b><br><b>Vit. C: 36,7 mg</b> |

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| <p>- Vitamina de maçã sem açúcar<br/>* * * * *</p> <p>- Arroz branco<br/>- Feijão<br/>- Frango com molho de tomate<br/>- Salada de tomate<br/>- Salada de brócolis e cenoura<br/>- Laranja</p> <p><b>VCT: 320,8 kcal</b><br/><b>Prot.: 13,3 g</b><br/><b>Lip.: 7,0 g</b><br/><b>Carb.: 53,3 g</b><br/><b>Cálcio: 179,3 mg</b><br/><b>Ferro: 1,7 mg</b><br/><b>Vit. A: 285,5 mcg</b><br/><b>Vit. C: 47,6 mg</b></p> | <p>- Vitamina de mamão sem açúcar<br/>* * * * *</p> <p>- Arroz primavera<br/>- Feijão<br/>- Carne suína com cenoura<br/>- Salada de chuchu e ovos<br/>- Mamão</p> <p><b>VCT: 309,3 kcal</b><br/><b>Prot.: 14,2 g</b><br/><b>Lip.: 8,9 g</b><br/><b>Carb.: 45,1 g</b><br/><b>Cálcio: 200,0 mg</b><br/><b>Ferro: 1,9 mg</b><br/><b>Vit. A: 407,7 mcg</b><br/><b>Vit. C: 113,0 mg</b></p> | <p>- Leite com aveia sem açúcar<br/>* * * * *</p> <p>- Arroz<br/>- Feijão<br/>- Carne bovina com abóbora<br/>- Salada de brócolis e cenoura<br/>- Laranja</p> <p><b>VCT: 321,1 kcal</b><br/><b>Prot.: 13,7 g</b><br/><b>Lip.: 8,3 g</b><br/><b>Carb.: 48,8 g</b><br/><b>Cálcio: 199,6 mg</b><br/><b>Ferro: 1,8 mg</b><br/><b>Vit. A: 305,8 mcg</b><br/><b>Vit. C: 31,3 mg</b></p> | <p>- Vitamina de banana sem açúcar<br/>* * * * *</p> <p>- Macarrão primavera<br/>- Feijão<br/>- Ovo cozido<br/>- Salada de beterraba<br/>- Manga</p> <p><b>VCT: 314,3 kcal</b><br/><b>Prot.: 14,7 g</b><br/><b>Lip.: 8,7 g</b><br/><b>Carb.: 46,7 g</b><br/><b>Cálcio: 184,1 mg</b><br/><b>Ferro: 2,2 mg</b><br/><b>Vit. A: 169,9 mcg</b><br/><b>Vit. C: 44,1 mg</b></p>                        | <p>- Vitamina de maçã sem açúcar<br/>* * * * *</p> <p>- Purê de batatas<br/>- Feijão<br/>- Carne suína com legumes<br/>- Laranja<br/>- Suco de uva</p> <p><b>VCT: 313,2 kcal</b><br/><b>Prot.: 10,5 g</b><br/><b>Lip.: 8,8 g</b><br/><b>Carb.: 50,3 g</b><br/><b>Cálcio: 166,7 mg</b><br/><b>Ferro: 1,6 mg</b><br/><b>Vit. A: 103,0 mcg</b><br/><b>Vit. C: 64,1 mg</b></p>  |
| <p>- Vitamina de maçã sem açúcar<br/>* * * * *</p> <p>- Arroz com frango<br/>- Feijão<br/>- Salada de brócolis e couve-flor<br/>- Melão</p> <p><b>VCT: 308,5 kcal</b><br/><b>Prot.: 14,3 g</b><br/><b>Lip.: 7,2 g</b><br/><b>Carb.: 49,3 g</b><br/><b>Cálcio: 161,9 mg</b><br/><b>Ferro: 2,1 mg</b><br/><b>Vit. A: 238,5 mcg</b><br/><b>Vit. C: 25,4 mg</b></p>  | <p>- Vitamina de banana sem açúcar<br/>* * * * *</p> <p>- Arroz<br/>- Feijão<br/>- Salada de batata, cenoura e ovos<br/>- Salada de tomate<br/>- Morango</p> <p><b>VCT: 311,8 kcal</b><br/><b>Prot.: 11,7 g</b><br/><b>Lip.: 7,6 g</b><br/><b>Carb.: 51,3 g</b><br/><b>Cálcio: 164,9 mg</b><br/><b>Ferro: 1,8 mg</b><br/><b>Vit. A: 154,1 mcg</b><br/><b>Vit. C: 67,4 mg</b></p>       | <p>- Leite com cereal de arroz natural<br/>* * * * *</p> <p>- Arroz à carreteiro<br/>- Feijão<br/>- Salada de tomate e beterraba<br/>- Frutas picadas</p> <p><b>VCT: 308,2 kcal</b><br/><b>Prot.: 11,1 g</b><br/><b>Lip.: 5,8 g</b><br/><b>Carb.: 54,3 g</b><br/><b>Cálcio: 161,7 mg</b><br/><b>Ferro: 1,5 mg</b><br/><b>Vit. A: 96,2 mcg</b><br/><b>Vit. C: 24,9 mg</b></p>      | <p>- Vitamina de mamão sem açúcar<br/>* * * * *</p> <p>- Arroz<br/>- Feijão<br/>- Carne bovina com batatas<br/>- Salada de brócolis<br/>- Salada de tomate<br/>- Banana</p> <p><b>VCT: 313,1 kcal</b><br/><b>Prot.: 12,9 g</b><br/><b>Lip.: 7,0 g</b><br/><b>Carb.: 51,8 g</b><br/><b>Cálcio: 176,9 mg</b><br/><b>Ferro: 1,7 mg</b><br/><b>Vit. A: 178,4 mcg</b><br/><b>Vit. C: 48,6 mg</b></p> | <p>- Mingau de aveia com banana sem açúcar<br/>* * * * *</p> <p>- Macarrão com molho de tomate<br/>- Feijão<br/>- Salada de couve-flor<br/>- Laranja</p> <p><b>VCT: 304,8 kcal</b><br/><b>Prot.: 11,4 g</b><br/><b>Lip.: 7,7 g</b><br/><b>Carb.: 50,0 g</b><br/><b>Cálcio: 176,0 mg</b><br/><b>Ferro: 2,0 mg</b><br/><b>Vit. A: 68,9 mcg</b><br/><b>Vit. C: 47,8 mg</b></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.