

## CARDÁPIO

**BERÇÁRIO II(idade:1 ano a 1 ano 11 meses e 29 dias)**

**MATERNAL I(idade: 2 anos a 2 anos 11 meses e 29 dias)**

### TURNO INTEGRAL

(70% das necessidades nutricionais diárias)

**PROIBIDO O USO DE AÇÚCAR E ALIMENTOS E PREPARAÇÕES QUE CONTENHAM AÇÚCAR. A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS DEVE SER NORMAL.**

**\* IMPORTANTE OBSERVAR A INDIVIDUALIDADE DE CADA CRIANÇA!**

**AGOSTO-2025**

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Desjejum</b> -Leite c/aveia s/ açúcar -Banana <b>Almoço</b> -Arroz -Feijão -Sal batata/cenoura/ovo -Sal tomate -Laranja <b>Lanche da tarde</b> -Mingau de aveia s/ açúcar -Maçã  VCT: 707,3kcal Prot.: 27,9g Lip.: 22,0g Carb.: 103,9g Cálcio: 579,1mg Ferro: 3,5mg Vit A: 356,0mcg Vit C: 31,5mcg	<b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Mamão <b>Almoço</b> -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal beterraba/ovo <b>Lanche da tarde</b> -Vitamina de banana c/ aveia s/ açúcar  VCT: 709,0Kcal Prot.: 32,1g Lip.: 22,9g Carb.: 99,0g Cálcio: 673,5mg Ferro: 3,5g Vit A: 370,7mcg Vit C: 88,9mcg	<b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Maçã <b>Almoço</b> -Arroz -Feijão -Carne c/ molho -Couve refogada -Sal tomate <b>Lanche da tarde</b> -Leite s/ açúcar -Pão caseiro  VCT: 708,9kcal Prot.: 27,7g Lip.: 21,5g Carb.: 104,4g Cálcio: 471,6mg Ferro: 2,5mg Vit A: 274,2mcg Vit C: 17,4mcg	<b>Desjejum</b> -Leite c/ aveia s/ açúcar -Maçã -Banana <b>Almoço</b> -Macarrão primavera -Feijão -Frango c/ molho -Batata doce assada -Abacaxi <b>Lanche da tarde</b> -Vitamina de mamão s/ açúcar  VCT: 709,1kcal Prot.: 26,9g Lip.: 20,3g Carb.: 109,9g Cálcio: 555,5mg Ferro: 2,6mg Vit A: 1366,2mcg Vit C: 108,6mcg	<b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Maçã <b>Almoço</b> -Arroz -Feijão -Jardineira de legumes -Sal brócolis -Bergamota <b>Lanche da tarde</b> -Bolo de banana s/ açúcar  VCT: 708,5kcal Prot.: 29,7g Lip.: 21,9g Carb.: 103,6g Cálcio: 527,8mg Ferro: 3,6mg Vit A: 426,4mcg Vit C: 69,8mcg

<p><b>Desjejum</b> -Leite c/ aveia s/ açúcar -Maçã</p> <p><b>Almoço</b> -Arroz -Feijão -Omelete -Sal tomate -Laranja</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> -Bolo de laranja s/ açúcar</p> <p><i>VCT: 707,1kcal Prot.: 22,1g Lip.: 19,1g Carb.: 115,6g Cálcio: 313,1mg Ferro: 3,3mg Vit A: 286,9mcg Vit C: 53,8mcg</i></p>	<p><b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Banana</p> <p><b>Almoço</b> -Arroz carreteiro -Feijão -Sal cenoura/repolho</p> <p><b>Lanche da tarde</b> -Vitamina de maçã s/ açúcar</p> <p><i>VCT: 709,2kcal Prot.: 30,1g Lip.: 20,6g Carb.: 105,9g Cálcio: 634,9mg Ferro: 3,5mg Vit A: 464,2mcg Vit C: 27,8mcg</i></p>	<p><b>Desjejum</b> -Leite c/ aveia s/ açúcar -Mamão</p> <p><b>Almoço</b> -Macarrão c/ frango -Feijão -Couve refogada -Sal alface/tomate -Bergamota</p> <p><b>Lanche da tarde</b> -Mingau de aveia c/ banana s/ açúcar</p> <p><i>VCT: 708,3kcal Prot.: 31,1g Lip.: 22,8g Carb.: 99,7g Cálcio: 521,2mg Ferro: 4,5g Vit A: 367,2mcg Vit C: 130,5mcg</i></p>	<p><b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Maçã</p> <p><b>Almoço</b> -Sopa de feijão branco c/ frango -Melão</p> <p><b>Lanche da tarde</b> -Vitamina de mamão s/ açúcar</p> <p><i>VCT: 707,7kcal Prot.: 34,8g Lip.: 28,4g Carb.: 82,4g Cálcio: 821,0mg Ferro: 3,0mg Vit A: 669,5mcg Vit C: 92,3mcg</i></p>	<p><b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Banana</p> <p><b>Almoço</b> -Arroz -Feijão -Frango c/ batata e milho -Sal couve flor</p> <p><b>Lanche da tarde</b> -Leite s/ açúcar -Pão caseiro</p> <p><i>VCT: 708,3kcal Prot.: 27,1g Lip.: 20,1g Carb.: 109,0g Cálcio: 472,4mg Ferro: 2,6mg Vit A: 215,9mcg Vit C: 37,3mcg</i></p>
<p><b>Desjejum</b> -Leite c/ aveia s/ açúcar -Mamão</p> <p><b>Almoço</b> -Macarrão c/ molho -Feijão -Sal brócolis/couve-flor/cenoura/ovo -Laranja</p> <p><b>Lanche da Tarde</b> -Vitamina de banana c/ aveia s/ açúcar</p> <p><i>VCT: 708,3kcal Prot.: 29,8g Lip.: 20,4g Carb.: 107,6g Cálcio: 566,3mg Ferro: 4,8mg Vit A: 614,4mcg Vit C: 147,4mcg</i></p>	<p><b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Banana</p> <p><b>Almoço</b> -Arroz -Feijão -Carne c/ abóbora e ervilha -Sal brócolis</p> <p><b>Lanche da tarde</b> -Leite s/ açúcar -Pão caseiro</p> <p><i>VCT: 709,0kcal Prot.: 27,3g Lip.: 19,7g Carb.: 109,9g Cálcio: 500,3mg Ferro: 2,7mg Vit A: 419,3mcg Vit C: 32,3mcg</i></p>	<p><b>Desjejum</b> -Leite c/ aveia s/ açúcar -Maçã</p> <p><b>Almoço</b> -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal beterraba/ovo -Sal repolho -Bergamota</p> <p><b>Lanche da tarde</b> -Vitamina de mamão s/ açúcar</p> <p><i>VCT: 708,7kcal Prot.: 32,8g Lip.: 22,5g Carb.: 99,1g Cálcio: 666,9mg Ferro: 3,8mg Vit A: 376,3mcg Vit C: 137,9mcg</i></p>	<p><b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Mamão</p> <p><b>Almoço</b> -Sopão de legumes c/ carne -Suco de uva -Maçã</p> <p><b>Lanche da tarde</b> -Leite s/ açúcar -Panquequinha de banana s/ açúcar</p> <p><i>VCT: 708,1kcal Prot.: 29,2g Lip.: 19,4g Carb.: 108,4g Cálcio: 578,4mg Ferro: 2,7mg Vit A: 567,2mcg Vit C: 133,2mcg</i></p>	<p><b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Banana</p> <p><b>Almoço</b> -Arroz -Feijão -Sal batata/cenoura/frango -Sal tomate -Abacaxi</p> <p><b>Lanche da tarde</b> -Vitamina de maçã s/ açúcar</p> <p><i>VCT: 708,3Kcal Prot.: 27,9g Lip.: 20,4g Carb.: 108,9g Cálcio: 604,3mg Ferro: 2,7mg Vit A: 303,0mcg Vit C: 47,7mcg</i></p>
<p><b>Desjejum</b> -Leite c/ aveia s/ açúcar -Banana</p> <p><b>Almoço</b> -Arroz -Feijão</p>	<p><b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Maçã</p> <p><b>Almoço</b> -Macarrão c/ frango -Feijão</p>	<p><b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Mamão</p> <p><b>Almoço</b> -Arroz carreteiro -Feijão</p>	<p><b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Maçã</p> <p><b>Almoço</b> -Arroz -Feijão branco</p>	<p><b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Banana</p> <p><b>Almoço</b> -Sopão de legumes c/ carne</p>

-Ovo cozido -Couve refogada -Sal beterraba -Laranja <b>Lanche da tarde</b> -Mingau de aveia s/ açúcar  <b>VCT: 707,5kcal</b> <b>Prot.: 32,0g</b> <b>Lip.: 25,4g</b> <b>Carb.: 91,3g</b> <b>Cálcio: 616,8mg</b> <b>Ferro: 3,7mg</b> <b>Vit A: 318,4mcg</b> <b>Vit C: 49,8mcg</b>	-Sal alface/tomate -Sal brócolis -Bergamota <b>Lanche da tarde</b> -Vitamina de banana s/ açúcar  <b>VCT: 709,3kcal</b> <b>Prot.: 31,1g</b> <b>Lip.: 22,7g</b> <b>Carb.: 102,2g</b> <b>Cálcio: 630,4mg</b> <b>Ferro: 3,7mg</b> <b>Vit A: 472,6mcg</b> <b>Vit C: 86,7mcg</b>	-Couve refogada -Sal cenoura/repolho <b>Lanche da Tarde</b> -Bolo de maçã s/ açúcar  <b>VCT: 708,4kcal</b> <b>Prot.: 30,2g</b> <b>Lip.: 21,2g</b> <b>Carb.: 103,3g</b> <b>Cálcio: 398,3mg</b> <b>Ferro: 5,4mg</b> <b>Vit A: 513,4mcg</b> <b>Vit C: 101,0mcg</b>	-Frango c/ cenoura -Sal alface/tomate -Melão <b>Lanche da Tarde</b> -Vitamina de mamão s/ açúcar  <b>VCT: 707,8kcal</b> <b>Prot.: 30,0g</b> <b>Lip.: 24,5g</b> <b>Carb.: 96,3g</b> <b>Cálcio: 680,5mg</b> <b>Ferro: 2,8mg</b> <b>Vit A: 578,4mcg</b> <b>Vit C: 105,1mcg</b>	-Suco de uva -Abacaxi <b>Lanche da tarde</b> -Leite s/ açúcar -Cookies de banana e aveia s/ açúcar  <b>VCT: 709,5kcal</b> <b>Prot.: 25,0g</b> <b>Lip.: 17,5g</b> <b>Carb.: 119,4g</b> <b>Cálcio: 492,8mg</b> <b>Ferro: 4,3g</b> <b>Vit A: 347,9mcg</b> <b>Vit C: 81,9mcg</b>
--	---	--	---	--

**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.

**\* Esse cardápio tem validade até a chegada do roteiro de Setembro/2025 em sua escola.**

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

**Equipe Técnica de Alimentação Escolar**