

CARDÁPIO - MATERNAL II (idade: 3 anos a 3 anos 11 meses e 29 dias)

TURNO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

AGOSTO-2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum -Leite c/ aveia -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Sal bat/cen/ovo -Sal tomate -Laranja Lanche da tarde -Mingau c/ cacau VCT: 707,7kcal Prot.: 23,1g Lip.: 18,1g Carb.: 117,5g Cálcio: 507,3g Ferro: 2,5g Vit A: 353,2mcg Vit C: 71,3g	Desjejum -Leite -Mamão Almoço -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal beterraba/ovo Lanche da tarde -Vitamina de banana VCT: 709,6kcal Prot.: 29,4g Lip.: 18,1g Carb.: 99,3g Cálcio: 515,9g Ferro: 3,5g Vit A: 278,8mcg Vit C: 66,3g	Desjejum -Leite c/ cacau -Maçã Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ molho -Couve refogada -Sal tomate Lanche da tarde -Leite -Pão caseiro VCT: 708,5kcal Prot.: 26,0g Lip.: 20,8g Carb.: 107,6g Cálcio: 434,6g Ferro: 2,3g Vit A: 276,8mcg Vit C: 20,5g	Desjejum -Leite -Banana Almoço -Macarrão primavera -Feijão -Frango c/ molho -Batata doce assada -Abacaxi Lanche da tarde -Vitamina de mamão VCT: 709,1kcal Prot.: 27,8g Lip.: 18,2g Carb.: 114,9g Cálcio: 561,1g Ferro: 3,3g Vit A: 2020,0mcg Vit C: 146,9g	Desjejum -Leite c/ aveia -Maçã Almoço -Arroz -Feijão -Jardineira de legumes -Sal brócolis -Bergamota Lanche da tarde -Leite -Bolo de banana VCT: 708,1kcal Prot.: 29,1g Lip.: 22,7g Carb.: 103,0g Cálcio: 698,4g Ferro: 2,8g Vit A: 430,6mcg Vit C: 71,9g
Desjejum -Leite c/ aveia -Maçã Almoço -Arroz -Feijão -Omelete -Sal tomate -Laranja Lanche da Tarde -Leite -Bolo de laranja	Desjejum -Leite -Banana Almoço -Arroz carreteiro -Feijão -Sal cenoura/repolho Lanche da tarde -Vitamina de maçã	Desjejum -Leite -Mamão Almoço -Macarrão c/ frango -Feijão -Couve refogada -Sal alface/tomate -Bergamota Lanche da tarde -Suco -Pizza c/ molho	Desjejum -Leite -Maçã Almoço -Sopa de feijão branco c/ frango -Melão Lanche da tarde -Leite caramelizado -Pão caseiro	Desjejum -Leite c/ cacau -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ batata e milho -Sal couve flor Lanche da tarde -Arroz doce

VCT: 708,5kcal Prot.: 24,1g Lip.: 22,2g Carb.: 106,7g Cálcio: 460,8g Ferro: 2,8g Vit A: 326,0mcg Vit C: 49,6g	VCT: 708,1kcal Prot.: 27,7g Lip.: 16,3g Carb.: 118,3g Cálcio: 487,4g Ferro: 4,0g Vit A: 457,4mcg Vit C: 30,1g	VCT: 707,8kcal Prot.: 28,1g Lip.: 19,8g Carb.: 108,2g Cálcio: 483,8g Ferro: 4,0g Vit A: 327,2mcg Vit C: 154,9g	VCT: 708,4kcal Prot.: 29,4g Lip.: 21,6g Carb.: 102,7g Cálcio: 457,2g Ferro: 3,3g Vit A: 556,0mcg Vit C: 25,5g	VCT: 709,4kcal Prot.: 25,3g Lip.: 13,6g Carb.: 126,1g Cálcio: 281,2g Ferro: 3,4g Vit A: 128,3mcg Vit C: 43,2g
Desjejum -Leite -Mamão Almoço -Macarrão c/ molho -Feijão -Sal brócolis/couve-flor/cen/ovo -Laranja Lanche da Tarde -Vitamina de banana e cacau	Desjejum -Leite c/ aveia -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ abóbora e ervilha -Sal brócolis Lanche da tarde -Leite caramelizado -Pão caseiro	Desjejum -Leite -Maçã Almoço -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal beterraba/ovo -Sal repolho -Bergamota Lanche da tarde -Mingau de aveia	Desjejum -Leite c/ cacau -Mamão Almoço -Sopão de legumes c/ carne -Suco de uva Lanche da tarde -Leite -Panquequinha de banana	Desjejum -Leite -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Sal batata/cenoura/frango -Sal tomate -Abacaxi Lanche da tarde -Vitamina de maçã
VCT: 707,9kcal Prot.: 28,6g Lip.: 18,4g Carb.: 102,2g Cálcio: 565,1g Ferro: 3,9g Vit A: 671,9mcg Vit C: 130,7g	VCT: 708,3kcal Prot.: 51,6g Lip.: 17,7g Carb.: 111,2g Cálcio: 433,7g Ferro: 2,9g Vit A: 491,6mcg Vit C: 26,5g	VCT: 709,1kcal Prot.: 33,2g Lip.: 25,1g Carb.: 91,4g Cálcio: 709,7g Ferro: 3,7g Vit A: 315,2mcg Vit C: 43,0g	VCT: 707,6kcal Prot.: 29,2g Lip.: 20,1g Carb.: 105,6g Cálcio: 561,0g Ferro: 2,7g Vit A: 546,7mcg Vit C: 132,0g	VCT: 708,6kcal Prot.: 25,8g Lip.: 15,2g Carb.: 123,3g Cálcio: 404,8g Ferro: 3,4g Vit A: 282,1mcg Vit C: 62,7g
Desjejum -Leite c/ aveia -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Ovo cozido -Couve refogada -Sal beterraba -Laranja Lanche da tarde -Leite -Bolo de maçã	Desjejum -Leite -Maçã Almoço -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal alface/tomate -Sal brócolis -Bergamota Lanche da tarde -Vitamina de mamão	Desjejum -Leite c/ aveia -Mamão Almoço -Arroz carreteiro -Feijão -Couve refogada -Sal cenoura/repolho Lanche da Tarde -Leite caramelizado -Pão de ló d'água	Desjejum -Leite -Maçã Almoço -Arroz -Feijão branco -Frango c/ cenoura -Sal alface/tomate -Melão Lanche da Tarde -Vitamina de banana e cacau	Desjejum -Leite c/ cacau -Banana Almoço -Sopão de legumes c/ carne -Suco de uva -Abacaxi Lanche da tarde -Leite -Cookies de banana e aveia
VCT: 708,3kcal Prot.: 31,0g Lip.: 24,8g Carb.: 94,9g Cálcio: 494,6g Ferro: 4,0g Vit A: 298,4mcg Vit C: 65,4g	VCT: 708,0kcal Prot.: 29,9g Lip.: 19,9g Carb.: 108,6g Cálcio: 547,2g Ferro: 3,9g Vit A: 470,4mcg Vit C: 156,1g	VCT: 709,0kcal Prot.: 27,2g Lip.: 18,4g Carb.: 111,2g Cálcio: 506,3g Ferro: 3,6g Vit A: 513,7mcg Vit C: 80,4g	VCT: 708,5kcal Prot.: 25,7g Lip.: 17,5g Carb.: 106,9g Cálcio: 398,6g Ferro: 3,0g Vit A: 429,1mcg Vit C: 20,0g	VCT: 708,0kcal Prot.: 23,9g Lip.: 13,4g Carb.: 129,6g Cálcio: 349,0g Ferro: 4,7g Vit A: 364,6mcg Vit C: 101,6g

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