

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

TURNO PARCIAL (30% das necessidades nutricionais diárias)

AGOSTO-2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
-Leite c/ aveia -Banana ***** -Arroz -Feijão -Sal bat/cen/ovo -Sal tomate -Laranja VCT: 304,4kcal Prot.: 11,8g Lip.: 8,5g Carb.: 47,4g Cálcio: 212,0mg Ferro: 1,6mg Vit A: 180,9mcg Vit C: 38,7mg	-Vitamina de mamão ***** -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal beterraba/ovo -Maçã VCT: 304,9kcal Prot.: 13,1g Lip.: 6,3g Carb.: 51,3g Cálcio: 138,7mg Ferro: 2,2mg Vit A: 101,7mcg Vit C: 44,2mg	-Leite c/ aveia -Maçã ***** -Arroz -Feijão -Carne c/ molho -Couve refogada -Sal tomate VCT: 305,5kcal Prot.: 13,5g Lip.: 9,0g Carb.: 44,0g Cálcio: 201,3mg Ferro: 1,7mg Vit A: 119,8mcg Vit C: 10,4mg	-Vitamina de banana ***** -Macarrão primavera -Feijão -Frango c/ molho -Batata doce assada -Abacaxi VCT: 304,9kcal Prot.: 11,5g Lip.: 5,1g Carb.: 48,9g Cálcio: 137,2mg Ferro: 1,7mg Vit A: 820,0mcg Vit C: 27,0mg	-Leite -Bolo de banana ***** -Arroz -Feijão -Jardineira de legumes -Sal brócolis -Bergamota VCT: 304,5kcal Prot.: 13,6g Lip.: 10,1g Carb.: 41,5g Cálcio: 257,7mg Ferro: 1,5mg Vit A: 192,5mcg Vit C: 31,6mg
-Leite -Bolo branco ***** -Arroz -Feijão -Omelete -Sal tomate -Laranja VCT: 304,1kcal Prot.: 11,4g Lip.: 11,1g Carb.: 40,8g Cálcio: 231,9mg Ferro: 1,1mg Vit A: 152,3mcg Vit C: 19,3mg	-Vitamina de banana ***** -Arroz carreteiro -Feijão -Sal cenoura/repolho -Banana VCT: 305,9kcal Prot.: 9,8g Lip.: 4,1g Carb.: 53,5g Cálcio: 128,6mg Ferro: 1,6mg Vit A: 174,0mcg Vit C: 15,1mg	-Leite -Pão caseiro ***** -Macarrão c/ frango -Feijão -Couve refogada -Sal alface/tomate -Bergamota VCT: 305,2kcal Prot.: 11,9g Lip.: 10,6g Carb.: 42,0g Cálcio: 238,8mg Ferro: 1,0mg Vit A: 134,0mcg Vit C: 25,6mg	-Vitamina de maçã ***** -Sopa de feijão branco c/ frango -Melão VCT: 304,0kcal Prot.: 14,6g Lip.: 7,8g Carb.: 46,1g Cálcio: 120,1mg Ferro: 2,4mg Vit A: 322,7mcg Vit C: 20,2mg	-Leite -Mamão ***** -Arroz -Feijão -Frango c/ batata e milho -Sal couve flor VCT: 304,4kcal Prot.: 14,0g Lip.: 9,6g Carb.: 42,0g Cálcio: 250,9mg Ferro: 1,6mg Vit A: 126,9mcg Vit C: 51,0mg

-Vitamina de banana ***** -Macarrão c/ molho -Feijão -Sal brócolis/couve-flor/cen/ovo -Laranja VCT: 303,6kcal Prot.: 10,8g Lip.: 6,3g Carb.: 47,1g Cálcio: 148,2mg Ferro: 1,9mg Vit A: 205,1mcg Vit C: 47,3mg	-Leite -Pão caseiro ***** -Arroz -Feijão -Carne c/ abóbora e ervilha -Banana VCT: 305,0kcal Prot.: 10,9g Lip.: 8,8g Carb.: 47,0g Cálcio: 209,5mg Ferro: 0,9mg Vit A: 123,6mcg Vit C: 7,0mg	-Vitamina de mamão ***** -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal beterraba/ovo -Sal repolho -Bergamota VCT: 304,9kcal Prot.: 12,9g Lip.: 7,1g Carb.: 49,9g Cálcio: 192,5mg Ferro: 1,8mg Vit A: 153,5mcg Vit C: 87,7mg	-Leite c/ aveia -Banana ***** -Sopão de legumes c/ carne -Suco de uva -Maçã VCT: 305,0kcal Prot.: 10,8g Lip.: 6,1g Carb.: 54,2g Cálcio: 183,8mg Ferro: 1,2mg Vit A: 209,4mcg Vit C: 36,3mg	-Vitamina de maçã ***** -Arroz -Feijão -Sal batata/cenoura/frango -Sal tomate -Abacaxi VCT: 303,9kcal Prot.: 11,2g Lip.: 5,5g Carb.: 54,8g Cálcio: 121,1mg Ferro: 1,6mg Vit A: 117,3mcg Vit C: 28,9mg
-Leite c/ aveia -Banana ***** -Arroz -Feijão -Ovo cozido -Couve refogada -Sal beterraba -Laranja VCT: 303,3kcal Prot.: 14,1g Lip.: 10,2g Carb.: 40,2g Cálcio: 219,6mg Ferro: 1,7mg Vit A: 128,6mcg Vit C: 27,5mg	-Vitamina de maçã ***** -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal alface/tomate -Sal brócolis -Bergamota VCT: 304,9kcal Prot.: 13,3g Lip.: 6,9g Carb.: 50,8g Cálcio: 141,5mg Ferro: 2,3mg Vit A: 171,6mcg Vit C: 42,6mg	-Leite -Pão caseiro ***** -Arroz carreteiro -Feijão -Couve refogada -Sal cenoura/repolho -Banana VCT: 305,4kcal Prot.: 10,9g Lip.: 9,0g Carb.: 46,8g Cálcio: 215,3mg Ferro: 0,9mg Vit A: 159,7mcg Vit C: 9,8mg	-Vitamina de mamão ***** -Arroz -Feijão branco -Frango c/ cenoura -Sal alface/tomate -Melão VCT: 304,2kcal Prot.: 11,3g Lip.: 7,6g Carb.: 49,6g Cálcio: 154,9mg Ferro: 1,6mg Vit A: 247,0mcg Vit C: 62,8mg	-Leite -Bolo de maçã ***** -Sopão de legumes c/ carne -Suco de uva -Abacaxi VCT: 304,6kcal Prot.: 13,3g Lip.: 9,6g Carb.: 42,4g Cálcio: 246,7mg Ferro: 1,3g Vit A: 219,7mcg Vit C: 32,0mg

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.

*** Este 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