CARDÁPIO – NÍVEIS I e II (Idade 4 a 6 anos) EMEIs

20% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

AGOSTO-2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
-Arroz -Feijão -Sal bat/cen/ovo -Sal tomate -Laranja ***VCT: 270,0kcal*** ***Prot.: 10,0g*** ***Lip.: 4,7g*** ***Carb.: 48,3g***	-Arroz c/ galinha -Feijão -Sal beterraba/ovo -Maçã ***VCT: 271,0kcal*** ***Prot.: 13,6g*** ***Lip.: 4,9g*** ***Carb.: 44,7g***	-Arroz -Feijão -Carne c/ molho -Couve refogada -Sal tomate -Mamão ***VCT: 270,0kcal*** ***Prot.: 12,0g*** ***Lip.: 5,5g*** ***Carb.: 44,7g***	-Macarrão primavera -Feijão -Frango c/ molho -Batata doce assada -Abacaxi ***VCT: 273,0kcal*** ***Prot.: 13,7g*** ***Lip.: 4,5g*** ***Carb.: 45,7g***	-Arroz -Feijão -Jardineira de legumes -Sal brócolis -Bergamota ***VCT: 271,5kcal*** ***Prot.: 11,7g*** ***Lip.: 3,9g*** ***Carb.: 49,2g***
-Arroz -Feijão -Omelete -Sal tomate -Laranja ***VCT: 269,3kcal*** ***Prot.: 10,5g*** ***Lip.: 5,5g*** ***Carb.: 45,9g***	-Arroz carreteiro -Feijão -Sal cen/repolho -Banana ***VCT: 270,2kcal*** ***Prot.: 11,5g*** ***Lip.: 2,9g*** ***Carb.: 51,5g***	-Macarrão c/ frango -Feijão -Couve refogada -Sal alface/tomate -Bergamota ***VCT: 270,9kcal*** ***Prot.: 12,5g*** ***Lip.: 7,3g*** ***Carb.: 40,9g***	-Sopa de feijão branco c/ frango -Melão ***VCT: 269,0kcal*** ***Prot.: 16,4g*** ***Lip.: 7,5g*** ***Carb.: 35,5g***	-Arroz -Feijão -Frango c/ batata e milho -Sal couve flor -Mamão ***VCT: 271,6kcal*** ***Prot.: 11,5g*** ***Lip.: 4,4g*** ***Carb.: 48,0g***
-Macarrão c/ molho -Feijão -Sal brócolis/couve flor/cen/ovo -Laranja ***VCT: 271,5kcal*** ***Prot.: 12,6g*** ***Lip.: 5,6g*** ***Carb.: 45,3g***	-Arroz -Feijão -Carne c/ abóbora e ervilha -Banana ***VCT: 272,7kcal*** ***Prot.: 9,7g*** ***Lip.: 3,6g*** ***Carb.: 52,4g***	-Arroz c/ galinha -Feijão -Sal beterraba/ovo -Sal repolho -Bergamota ***VCT: 270,2kcal*** ***Prot.: 14,1g*** ***Lip.: 4,9g*** ***Carb.: 44,5g***	-Sopão de legumes c/ carne -Suco de uva -Maçã ***VCT: 269,8kcal*** ***Prot.: 10,1g*** ***Lip.: 1,9g*** ***Carb.: 54,3g***	-Arroz -Feijão -Sal bat/cen/frango -Sal tomate -Abacaxi ***VCT: 271,3kcal*** ***Prot.: 11,7g*** ***Lip.: 4,1g*** ***Carb.: 48,2g***

-Arroz -Feijão -Ovo cozido -Couve refogada -Sal beterraba -Laranja ***VCT: 270,9kcal*** ***Prot.: 14,1g*** ***Lip.: 8,2g*** ***Carb.: 36,0g***	-Macarrão c/ frango -Feijão -Sal alface/tomate -Sal brócolis -Bergamota ***VCT: 271,9kcal*** ***Prot.: 14,0g*** ***Lip.: 6,2g*** ***Carb.: 42,3g***	-Arroz carreteiro -Feijão -Couve refogada -Sal cenoura/repolho -Banana ***VCT: 271,3kcal*** ***Prot.: 11,2g*** ***Lip.: 4,0g*** ***Carb.: 49,9g***	-Arroz -Feijão branco -Frango c/ cenoura -Sal alface/tomate -Melão ***VCT: 269,4kcal*** ***Prot.: 11,3g*** ***Lip.: 6,0g*** ***Carb.: 43,6g***	-Sopão de legumes c/ carne -Suco de uva -Abacaxi ***VCT: 270,8kcal*** ***Prot.: 10,6g*** ***Lip.: 2,0g*** ***Carb.: 53,8g***

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