

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!**

OUTUBRO – 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum -Leite s/ açúcar -Mamão Almoço -Arroz -Feijão -Omelete -Sal. cenoura/brócolis -Laranja Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Bolo de maçã s/ açúcar VCT: 707,7kcal Prot.: 28,1g Lip.: 24,7g Carb.: 97,1g Cálcio: 525,3mg Ferro: 3,6mg Vit A: 604,9mcg Vit C: 113,4mcg	Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana Almoço -Macarrão c/ frango -Feijão carioca -Sal. alface/tomate -Abacaxi Lanche da tarde -Vitamina de mamão c/ aveia s/ açúcar VCT: 706,8Kcal Prot.: 28,7g Lip.: 24,2g Carb.: 99,7g Cálcio: 632,4mg Ferro: 3,4g Vit A: 411,9mcg Vit C: 137,5mcg	Desjejum -Leite s/ açúcar -Maçã Almoço -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. cenoura/brócolis -Melão Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Banana VCT: 707,4kcal Prot.: 27,1g Lip.: 17,7g Carb.: 117,5g Cálcio: 501,7mg Ferro: 3,4mg Vit A: 635,9mcg Vit C: 54,5mcg	Desjejum -Leite s/ açúcar -Mamão Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal tomate -Manga Lanche da tarde -Vitamina de maçã s/ açúcar VCT: 708,1kcal Prot.: 26,6g Lip.: 22,2g Carb.: 106,2g Cálcio: 617,5mg Ferro: 2,2mg Vit A: 358,3mcg Vit C: 139,0mcg	Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana Almoço -Arroz primavera -Feijão -Frango c/molho -Sal. repolho -Morango Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Maçã VCT: 708,2kcal Prot.: 27,7g Lip.: 19,8g Carb.: 112,9g Cálcio: 531,2mg Ferro: 3,2mg Vit A: 454,4mcg Vit C: 103,2mcg

Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Sal. tomate -Laranja Lanche da Tarde -Vitamina de mamão s/ açúcar VCT: 707,5kcal Prot.: 26,9g Lip.: 22,8g Carb.: 104,5g Cálcio: 651,5mg Ferro: 2,6mg Vit A: 477,9mcg Vit C: 156,3mcg	Desjejum -Leite s/ açúcar -Maçã Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. brócolis/couve flor -Abacaxi Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Pão caseiro VCT: 708,5kcal Prot.: 25,4g Lip.: 19,9g Carb.: 112,2g Cálcio: 447,5mg Ferro: 2,5mg Vit A: 360,0mcg Vit C: 62,7mcg	Desjejum -Leite s/ açúcar -Mamão Almoço -Macarrão c/ carne -Feijão carioca -Sal. tomate/alface -Couve refogada -Maçã Lanche da tarde -Vitamina de banana c/ aveia s/ açúcar VCT: 707,8kcal Prot.: 27,3g Lip.: 26,3g Carb.: 96,8g Cálcio: 509,3mg Ferro: 3,5mg Vit A: 525,5mcg Vit C: 121,3mcg	Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana Almoço -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. tomate/beterraba -Morango Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Maçã VCT: 707,5kcal Prot.: 27,6g Lip.: 17,6g Carb.: 116,9g Cálcio: 463,3mg Ferro: 3,3mg Vit A: 262,0mcg Vit C: 78,1mcg	Desjejum -Leite s/ açúcar -Mamão Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ cenoura -Sal. repolho -Melão Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Panquequinha de banana VCT: 708,3kcal Prot.: 29,3g Lip.: 22,0g Carb.: 102,8g Cálcio: 519,3mg Ferro: 3,5mg Vit A: 523,5mcg Vit C: 123,5mcg
Desjejum -Leite s/ açúcar -Maçã Almoço -Macarrão c/molho -Feijão -Sal. couve flor -Laranja Lanche da Tarde -Leite s/ açúcar -Banana VCT: 708,8kcal Prot.: 24,3g Lip.: 18,8g Carb.: 119,0g Cálcio: 514,3 mg Ferro: 3,2mg Vit A: 262,7mcg Vit C: 93,8mcg	Desjejum -Leite s/ açúcar -Mamão Almoço -Risoto de frango -Feijão -Sal. chuchu -Melão Lanche da tarde -Vitamina de maçã c/ aveia s/ açúcar VCT: 708,3kcal Prot.: 30,8g Lip.: 22,4g Carb.: 101,4g Cálcio: 637,4mg Ferro: 3,1mg Vit A: 477,4mcg Vit C: 114,5mcg	Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ batatas -Sal. cenoura/repolho -Manga Lanche da tarde -Vitamina de mamão c/ aveia s/ açúcar VCT: 709,4kcal Prot.: 27,1g Lip.: 22,3g Carb.: 105,8g Cálcio: 636,3mg Ferro: 2,6mg Vit A: 524,5mcg Vit C: 150,1mcg	Desjejum -Leite s/ açúcar -Maçã Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. brócolis/couve flor -Abacaxi Lanche da tarde -Vitamina de banana c/ aveia s/ açúcar VCT: 708,3kcal Prot.: 27,8g Lip.: 21,7g Carb.: 107,6g Cálcio: 616,4mg Ferro: 2,8mg Vit A: 426,8mcg Vit C: 80,3mcg	Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana Almoço -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. cenoura/brócolis -Morango Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Cookies de banana s/ açúcar VCT: 707,1Kcal Prot.: 28,3g Lip.: 18,7g Carb.: 113,0g Cálcio: 487,8mg Ferro: 4,8mg Vit A: 540,1mcg Vit C: 86,5mcg
Desjejum -Leite s/ açúcar -Mamão Almoço -Arroz c/ couve -Feijão -Ovo cozido -Laranja Lanche da tarde 	Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ batatas -Sal. brócolis -Morango 	Desjejum -Leite s/ açúcar -Maçã Almoço -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. alface/tomate -Abacaxi Lanche da Tarde 	Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ cenoura -Sal. repolho -Manga 	Desjejum -Leite s/ açúcar -Mamão Almoço -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal tomate/beterraba -Morango Lanche da tarde

-Vitamina de banana c/ aveia s/ açúcar	Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Mamão	-Leite s/ açúcar -Pão caseiro	Lanche da Tarde -Vitamina de maçã s/ açúcar	-Leite s/ açúcar -Banana
VCT: 707,4kcal Prot.: 30,8g Lip.: 24,5g Carb.: 96,7g Cálcio: 671,3mg Ferro: 3,0mg Vit A: 426,3mcg Vit C: 135,0mcg	VCT: 708,2kcal Prot.: 28,3g Lip.: 21,0g Carb.: 107,6g Cálcio: 560,4mg Ferro: 3,2mg Vit A: 478,4mcg Vit C: 171,5mcg	VCT: 709,8kcal Prot.: 24,5g Lip.: 21,9g Carb.: 108,2g Cálcio: 412,5mg Ferro: 2,3mg Vit A: 256,9mcg Vit C: 39,8mcg	VCT: 707,9kcal Prot.: 25,3g Lip.: 20,8g Carb.: 111,8g Cálcio: 572,7mg Ferro: 2,4mg Vit A: 315,2mcg Vit C: 84,5mcg	VCT: 706,9kcal Prot.: 27,3g Lip.: 18,0g Carb.: 117,3g Cálcio: 539,0mg Ferro: 3,3mg Vit A: 398,4mcg Vit C: 211,6mcg

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 Novembro/2025 em sua escola.**

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

Suelen Xavier Dias
Nutricionista
Responsável Técnica pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar