

**CARDÁPIO – BERÇÁRIO II (idade 1 ano a 1 ano, 11 meses e 29 dias)
E MATERNAL I (Idade 2 anos a 2 anos, 11 meses e 29 dias)**

**TURNO PARCIAL
(30% das Necessidades Diárias)**

PROIBIDO O USO DE AÇÚCAR E ALIMENTOS QUE CONTENHAM AÇÚCAR

A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS DEVE SER NORMAL (IMPORTANTE SEMPRE OBSERVAR A INDIVIDUALIDADE DE CADA CRIANÇA)

OUTUBRO - 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
-Leite s/ açúcar -Mamão ***** -Arroz -Feijão -Omelete -Sal. cenoura/brocolis -Laranja VCT: 304,8kcal Prot.: 12,7g Lip.: 9,8g Carb.: 42,8g Cálcio: 249,7mg Ferro: 1,6mg Vit A: 406,4mcg Vit C: 62,5mg	-Vitamina de banana s/açúcar ***** -Macarrão c/ frango -Feijão carioca -Sal. alface/tomate -Abacaxi VCT: 303,4kcal Prot.: 11,8g Lip.: 10,2g Carb.: 44,0g Cálcio: 240,8mg Ferro: 1,7mg Vit A: 148,0mcg Vit C: 32,9mg	-Leite s/ açúcar -Maçã ***** -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. cenoura/brocolis -Melão VCT: 305,3kcal Prot.: 14,2g Lip.: 8,6g Carb.: 44,8g Cálcio: 231,4mg Ferro: 2,1mg Vit A: 446,9mcg Vit C: 18,6mg	-Vitamina de mamão s/ açúcar ***** -Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal tomate -Manga VCT: 304,3kcal Prot.: 11,6g Lip.: 8,3g Carb.: 48,0g Cálcio: 178,7mg Ferro: 1,4mg Vit A: 137,8mcg Vit C: 68,5mg	-Vitamina de maçã s/ açúcar ***** -Arroz primavera -Feijão -Frango c/molho -Sal. repolho -Morango VCT: 304,0kcal Prot.: 14,0g Lip.: 9,4g Carb.: 43,3g Cálcio: 225,0mg Ferro: 1,9mg Vit A: 211,1mcg Vit C: 52,9mg
-Vitamina de banana s/ açúcar ***** -Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Sal. tomate -Laranja VCT: 303,2kcal Prot.: 10,7g Lip.: 8,1g	-Leite s/ açúcar -Maçã ***** -Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. brocolis/couve flor -Abacaxi VCT: 306,1kcal Prot.: 13,0g Lip.: 9,0g	-Vitamina de mamão s/ açúcar ***** -Macarrão c/ carne -Feijão carioca -Sal. tomate/alface -Couve refogada -Maçã VCT: 304,5kcal Prot.: 11,7g Lip.: 12,9g	-Leite s/ açúcar -Banana ***** -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. tomate/beterraba -Morango VCT: 303,8kcal Prot.: 13,2g Lip.: 8,3g	-Leite s/ açúcar -Mamão ***** -Arroz -Feijão -Carne c/ cenoura -Sal. repolho -Melão VCT: 304,8kcal Prot.: 12,6g Lip.: 9,1g

Carb.: 49,3g Cálcio: 196,3mg Ferro: 1,3mg Vit A: 151,5mcg Vit C: 47,3mg	Carb.: 46,0g Cálcio: 222,1mg Ferro: 1,7mg Vit A: 197,2mcg Vit C: 40,4mg	Carb.: 38,0g Cálcio: 227,0mg Ferro: 1,9mg Vit A: 296,7mcg Vit C: 67,5mg	Carb.: 46,9g Cálcio: 214,2mg Ferro: 1,9mg Vit A: 116,3mcg Vit C: 48,2mg	Carb.: 44,8g Cálcio: 207,3mg Ferro: 1,6mg Vit A: 210,1mcg Vit C: 48,5mg
-Vitamina de maçã s/ açúcar ***** -Macarrão c/molho -Feijão -Sal. couve flor -Laranja VCT: 304,1kcal Prot.: 11,9g Lip.: 8,9g Carb.: 47,2g Cálcio: 231,9mg Ferro: 1,8mg Vit A: 94,3mcg Vit C: 46,5mg	-Vitamina de mamão s/ açúcar ***** -Risoto de frango -Feijão -Sal. chuchu -Melão VCT: 303,6kcal Prot.: 14,2g Lip.: 9,3g Carb.: 43,0g Cálcio: 250,7mg Ferro: 1,9mg Vit A: 229,0mcg Vit C: 56,9mg	-Leite s/ açúcar -Banana ***** -Arroz -Feijão -Carne c/ batatas -Sal. cenoura/repolho -Manga VCT: 304,7kcal Prot.: 11,0g Lip.: 8,2g Carb.: 49,0g Cálcio: 191,8mg Ferro: 1,3mg Vit A: 201,9mcg Vit C: 40,8mg	-Vitamina de banana s/ açúcar ***** -Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. brócolis/couve flor -Abacaxi VCT: 303,9kcal Prot.: 12,1g Lip.: 8,5g Carb.: 47,5g Cálcio: 213,9mg Ferro: 1,5mg Vit A: 177,0mcg Vit C: 39,0mg	-Leite s/ açúcar -Maçã ***** -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. cenoura/brócolis -Morango VCT: 304,2kcal Prot.: 13,3g Lip.: 8,4g Carb.: 46,3g Cálcio: 230,8mg Ferro: 2,0mg Vit A: 318,8mcg Vit C: 49,9mg
-Leite s/ açúcar -Mamão ***** -Arroz c/ couve -Feijão -Ovo cozido -Laranja VCT: 303,1kcal Prot.: 15,1g Lip.: 11,0g Carb.: 37,0g Cálcio: 237,6mg Ferro: 1,9mg Vit A: 180,7mcg Vit C: 59,0mg	-Leite s/ açúcar -Maçã ***** -Arroz -Feijão -Carne c/ batatas -Sal. brócolis -Morango VCT: 304,1kcal Prot.: 12,8g Lip.: 8,9g Carb.: 45,2g Cálcio: 211,5mg Ferro: 1,6mg Vit A: 183,6mcg Vit C: 39,9mg	-Vitamina de mamão s/ açúcar ***** -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. alface/tomate -Abacaxi VCT: 304,5kcal Prot.: 13,2g Lip.: 10,5g Carb.: 41,5g Cálcio: 206,5mg Ferro: 1,9mg Vit A: 162,2mcg Vit C: 59,9mg	-Leite s/ açúcar -Banana ***** -Arroz -Feijão -Carne c/ cenoura -Sal. repolho -Manga VCT: 304,0kcal Prot.: 10,9g Lip.: 7,6g Carb.: 50,7g Cálcio: 170,4mg Ferro: 1,5mg Vit A: 104,0mcg Vit C: 34,9mg	-Vitamina de maçã s/ açúcar ***** -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. tomate/beterraba -Banana VCT: 305,4kcal Prot.: 12,5g Lip.: 7,7g Carb.: 49,4g Cálcio: 197,0mg Ferro: 1,7mg Vit A: 113,6mcg Vit C: 16,8mg

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 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