

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

TURNO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

OUTUBRO - 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum -Leite -Mamão Almoço -Arroz -Feijão -Omelete -Sal. cenoura/brócolis -Laranja Lanche da tarde -Leite -Bolo maçã VCT: 707,5kcal Prot.: 27,9g Lip.: 23,8g Carb.: 99,7g Cálcio: 530,2g Ferro: 3,7g Vit A: 681,7mcg Vit C: 146,5g	Desjejum -Leite -Banana Almoço -Macarrão c/ frango -Feijão carioca -Sal. alface/tomate -Abacaxi Lanche da tarde -Vitamina de mamão c/ aveia VCT: 708,7kcal Prot.: 24,8g Lip.: 18,9g Carb.: 117,4g Cálcio: 464,8g Ferro: 3,7g Vit A: 356,8mcg Vit C: 148,6g	Desjejum -Leite -Maçã Almoço -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. cenoura/brócolis -Melão Lanche da tarde -Leite -Pão caseiro VCT: 708,0kcal Prot.: 27,0g Lip.: 19,1g Carb.: 111,0g Cálcio: 422,2g Ferro: 3,2g Vit A: 527,4mcg Vit C: 21,1g	Desjejum -Leite -Mamão Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal. tomate -Manga Lanche da tarde -Vitamina de banana c/ aveia VCT: 709,3kcal Prot.: 22,6g Lip.: 15,9g Carb.: 113,0g Cálcio: 399,3g Ferro: 2,2g Vit A: 255,5mcg Vit C: 128,3g	Desjejum -Leite -Banana Almoço -Arroz primavera -Feijão -Frango c/molho -Sal. repolho -Morango Lanche da tarde -Leite -Cookies de banana VCT: 708,6kcal Prot.: 28,4g Lip.: 19,8g Carb.: 111,5g Cálcio: 483,2g Ferro: 4,8g Vit A: 396,4mcg Vit C: 91,1g
Desjejum -Leite -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Sal. tomate -Laranja Lanche da Tarde -Vitamina de mamão c/ aveia VCT: 707,7kcal Prot.: 21,9g	Desjejum -Leite -Maçã Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. brócolis/couve flor -Abacaxi Lanche da tarde -Leite -Pão caseiro VCT: 708,7kcal Prot.: 26,8g	Desjejum -Leite -Mamão Almoço -Macarrão c/ carne -Feijão carioca -Sal. tomate/alface -Couve refogada -Maçã Lanche da tarde -Vitamina de banana c/ aveia VCT: 708,6kcal Prot.: 26,8g	Desjejum -Leite -Banana Almoço -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. tomate/beterraba -Morango Lanche da tarde -Arroz doce -Maçã VCT: 709,0kcal Prot.: 25,2g	Desjejum -Leite -Mamão Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ cenoura -Sal. repolho -Melão Lanche da tarde -Vitamina de maçã c/ aveia VCT: 707,5kcal Prot.: 24,4g

Lip.: 16,9g Carb.: 123,8g Cálcio: 435,3g Ferro: 2,6g Vit A: 400,7mcg Vit C: 159,2g	Lip.: 21,1g Carb.: 107,8g Cálcio: 479,6g Ferro: 2,5g Vit A: 384,1mcg Vit C: 55,9g	Lip.: 23,1g Carb.: 104,8g Cálcio: 534,4g Ferro: 4,2g Vit A: 458,4mcg Vit C: 114,9g	Lip.: 14,2g Carb.: 127,1g Cálcio: 364,1g Ferro: 3,3g Vit A: 230,4mcg Vit C: 95,3g	Lip.: 18,2g Carb.: 117,0g Cálcio: 428,0g Ferro: 2,9g Vit A: 434,5mcg Vit C: 115,8g
Desjejum -Leite -Maçã Almoço -Macarrão c/molho -Feijão -Sal. couve flor -Laranja Lanche da Tarde -Leite -Bolo de banana	Desjejum -Leite -Mamão Almoço -Risoto de frango -Feijão -Sal. chuchu -Melão Lanche da tarde -Vitamina de maçã c/aveia	Desjejum -Leite -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ batatas -Sal. cenoura/repolho -Manga Lanche da tarde -Leite -Pão caseiro	Desjejum -Leite -Maçã Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. brócolis/couve flor -Abacaxi Lanche da tarde -Vitamina de mamão c/ aveia	Desjejum -Leite -Banana Almoço -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. cenoura/brócolis -Morango Lanche da tarde -Suco de uva -Pizza c/ molho tomate
VCT: 708,1kcal Prot.: 27,3g Lip.: 23,1g Carb.: 103,9g Cálcio: 490,2g Ferro: 4,2g Vit A: 221,5mcg Vit C: 69,6g	VCT: 707,2kcal Prot.: 28,2g Lip.: 17,4g Carb.: 117,8g Cálcio: 451,4g Ferro: 3,8g Vit A: 452,9mcg Vit C: 120,5g	VCT: 708,8kcal Prot.: 23,4g Lip.: 19,3g Carb.: 115,2g Cálcio: 437,8g Ferro: 2,2g Vit A: 324,9mcg Vit C: 63,1g	VCT: 709,0kcal Prot.: 26,1g Lip.: 19,4g Carb.: 113,7g Cálcio: 515,8g Ferro: 2,9g Vit A: 433,5mcg Vit C: 146,2g	VCT: 708,3kcal Prot.: 25,5g Lip.: 14,5g Carb.: 124,3g Cálcio: 344,0g Ferro: 4,0g Vit A: 560,1mcg Vit C: 128,6g
Desjejum -Leite -Mamão Almoço -Arroz c/ couve -Feijão -Ovo cozido -Laranja Lanche da tarde -Vitamina de banana c/aveia	Desjejum -Leite -Maçã Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ batatas -Sal. brócolis -Morango Lanche da tarde -Suco de uva -Pão caseiro	Desjejum -Leite -Mamão Almoço -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. alface/tomate -Abacaxi Lanche da Tarde -Vitamina de maçã c/aveia	Desjejum -Leite -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ cenoura -Sal. repolho -Manga Lanche da Tarde -Vitamina de mamão c/ aveia	Desjejum -Leite -Maçã Almoço -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal tomate/beterraba -Banana Lanche da tarde -Leite -Bolo de laranja
VCT: 708,9kcal Prot.: 26,9g Lip.: 18,7g Carb.: 101,8g Cálcio: 483,1g Ferro: 3,1g Vit A: 366,4mcg Vit C: 147,7g	VCT: 709,3kcal Prot.: 21,6g Lip.: 15,4g Carb.: 125,9g Cálcio: 271,5g Ferro: 2,6g Vit A: 296,5mcg Vit C: 91,9g	VCT: 708,2kcal Prot.: 27,2g Lip.: 20,3g Carb.: 110,1g Cálcio: 442,1g Ferro: 3,4g Vit A: 310,2mcg Vit C: 108,7g	VCT: 707,9kcal Prot.: 23,1g Lip.: 17,6g Carb.: 121,7g Cálcio: 488,2g Ferro: 2,6g Vit A: 363,5mcg Vit C: 164,9g	VCT: 708,1kcal Prot.: 24,7g Lip.: 19,2g Carb.: 114,6g Cálcio: 420,9g Ferro: 2,8g Vit A: 235,2mcg Vit C: 29,3g

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**