

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

TURNO PARCIAL (30% das necessidades nutricionais diárias)

OUTUBRO - 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
-Leite -Mamão ***** -Arroz -Feijão -Omelete -Sal. cenoura/brócolis -Laranja VCT: 305,1kcal Prot.: 12,5g Lip.: 9,7g Carb.: 43,4g Cálcio: 227,3mg Ferro: 1,6mg Vit A: 348,6mcg Vit C: 58,4mg	-Vitamina de banana ***** -Macarrão c/ frango -Feijão carioca -Sal. alface/tomate -Abacaxi VCT: 305,0kcal Prot.: 10,7g Lip.: 7,6g Carb.: 46,3g Cálcio: 112,4mg Ferro: 2,1mg Vit A: 93,9mcg Vit C: 30,6mg	-Leite -Pão caseiro ***** -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. cenoura/brócolis -Melão VCT: 304,3kcal Prot.: 11,8g Lip.: 8,3g Carb.: 47,0g Cálcio: 175,5mg Ferro: 1,5mg Vit A: 257,5mcg Vit C: 9,3mg	-Vitamina de mamão ***** -Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal tomate -Manga VCT: 304,0kcal Prot.: 10,1g Lip.: 6,6g Carb.: 53,4g Cálcio: 127,1mg Ferro: 1,4mg Vit A: 116,1mcg Vit C: 77,0mg	-Vitamina de maçã ***** -Arroz primavera -Feijão -Frango c/molho -Sal. repolho -Morango VCT: 303,6kcal Prot.: 11,2g Lip.: 6,7g Carb.: 52,7g Cálcio: 155,3mg Ferro: 1,9mg Vit A: 179,3mcg Vit C: 52,9mg
-Vitamina de banana ***** -Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Sal. tomate -Laranja VCT: 305,2kcal Prot.: 9,1g Lip.: 6,2g Carb.: 48,9g Cálcio: 122,0mg Ferro: 1,2mg Vit A: 133,4mcg Vit C: 30,1mg	-Leite -Bolo de maçã ***** -Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. brócolis/couve flor -Abacaxi VCT: 304,9kcal Prot.: 12,7g Lip.: 9,6g Carb.: 43,9g Cálcio: 177,7mg Ferro: 1,9mg Vit A: 149,8mcg Vit C: 28,8mg	-Vitamina de mamão ***** -Macarrão c/ carne -Feijão carioca -Sal. tomate/alface -Couve refogada -Maçã VCT: 303,7kcal Prot.: 10,2g Lip.: 10,8g Carb.: 44,2g Cálcio: 164,8mg Ferro: 1,9mg Vit A: 257,1mcg Vit C: 73,9mg	-Leite -Banana ***** -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. tomate/beterraba -Morango VCT: 305,9kcal Prot.: 13,3g Lip.: 8,2g Carb.: 47,5g Cálcio: 214,5mg Ferro: 1,9mg Vit A: 121,9mcg Vit C: 43,5mg	-Leite -Mamão ***** -Arroz -Feijão -Carne c/ cenoura -Sal. repolho -Melão VCT: 304,0kcal Prot.: 12,7g Lip.: 9,5g Carb.: 43,4g Cálcio: 228,6mg Ferro: 1,5mg Vit A: 175,2mcg Vit C: 50,7mg
-Vitamina de maçã *****	-Vitamina de mamão *****	-Leite -Banana	-Vitamina de maçã *****	-Leite -Bolo de banana

-Macarrão c/molho -Feijão -Sal. couve flor -Laranja VCT: 304,8kcal Prot.: 9,9g Lip.: 6,3g Carb.: 55,4g Cálcio: 130,6mg Ferro: 1,9mg Vit A: 61,4mcg Vit C: 49,9mg	-Risoto de frango -Feijão -Sal. chuchu -Melão VCT: 305,5kcal Prot.: 12,3g Lip.: 6,9g Carb.: 51,1g Cálcio: 171,3mg Ferro: 1,9mg Vit A: 209,3mcg Vit C: 69,3mg	***** -Arroz -Feijão -Carne c/ batatas -Sal. cenoura/repolho -Manga VCT: 304,1kcal Prot.: 10,3g Lip.: 7,1g Carb.: 52,5g Cálcio: 156,2mg Ferro: 1,4mg Vit A: 154,7mcg Vit C: 43,3mg	-Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. brócolis/couve flor -Abacaxi VCT: 305,4kcal Prot.: 10,8g Lip.: 6,6g Carb.: 53,7g Cálcio: 131,5mg Ferro: 1,6mg Vit A: 161,9mcg Vit C: 37,6mg	***** -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. cenoura/brócolis -Morango VCT: 303,2kcal Prot.: 13,6g Lip.: 10,2g Carb.: 41,1g Cálcio: 208,0mg Ferro: 2,2mg Vit A: 250,0mcg Vit C: 37,3mg
-Leite -Mamão ***** -Arroz c/ couve -Feijão -Ovo cozido -Laranja VCT: 304,5kcal Prot.: 15,5g Lip.: 11,3g Carb.: 36,5g Cálcio: 248,5mg Ferro: 1,9mg Vit A: 176,0mcg Vit C: 62,1mg	-Leite -Pão caseiro ***** -Arroz -Feijão -Carne c/ batatas -Sal. brócolis -Morango VCT: 305,3kcal Prot.: 10,5g Lip.: 8,1g Carb.: 49,0g Cálcio: 136,2mg Ferro: 1,1mg Vit A: 109,0mcg Vit C: 25,8mg	-Vitamina de mamão ***** -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. alface/tomate -Abacaxi VCT: 304,7kcal Prot.: 11,3g Lip.: 8,7g Carb.: 47,9g Cálcio: 156,7mg Ferro: 1,7mg Vit A: 156,2mcg Vit C: 76,5mg	-Leite -Banana ***** -Arroz -Feijão -Carne c/ cenoura -Sal. repolho -Manga VCT: 306,2kcal Prot.: 11,3g Lip.: 8,0g Carb.: 49,8g Cálcio: 180,5mg Ferro: 1,5mg Vit A: 120,4mcg Vit C: 42,3mg	-Vitamina de maçã ***** -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. tomate/beterraba -Banana VCT: 303,5kcal Prot.: 10,6g Lip.: 5,2g Carb.: 56,9g Cálcio: 103,4mg Ferro: 1,7mg Vit A: 74,6mcg Vit C: 17,9mg

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