

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

20% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

OUTUBRO - 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
-Arroz -Feijão -Omelete -Sal. cenoura/brócolis -Laranja VCT: 269,2kcal Prot.: 9,9g Lip.: 6,1g Carb.: 45,0g	-Macarrão c/ frango -Feijão carioca -Sal. alface/tomate -Abacaxi VCT: 270,6kcal Prot.: 10,8g Lip.: 7,4g Carb.: 42,3g	-Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. cenoura/brócolis -Melão VCT: 270,2kcal Prot.: 13,2g Lip.: 4,9g Carb.: 44,8g	-Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal tomate -Manga VCT: 273,0kcal Prot.: 8,8g Lip.: 4,8g Carb.: 50,9g	-Arroz primavera -Feijão -Frango c/molho -Sal. repolho -Mamão/morango VCT: 271,7kcal Prot.: 13,1g Lip.: 6,2g Carb.: 43,1g
-Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Sal. tomate -Laranja VCT: 270,8kcal Prot.: 9,1g Lip.: 5,9g Carb.: 46,8g	-Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. brócolis/couve flor -Abacaxi VCT: 271,5kcal Prot.: 11,0g Lip.: 5,6g Carb.: 47,0g	-Macarrão c/ carne -Feijão carioca -Sal. tomate/alface -Couve refogada -Maça VCT: 270,5kcal Prot.: 9,2g Lip.: 10,4g Carb.: 37,7g	-Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. tomate/beterraba -Banana/morango VCT: 269,4kcal Prot.: 11,0g Lip.: 3,9g Carb.: 50,6g	-Arroz -Feijão -Carne c/ cenoura -Sal. repolho -Melão VCT: 270,1kcal Prot.: 10,3g Lip.: 5,7g Carb.: 45,8g
-Macarrão c/molho -Feijão -Sal. couve flor -Laranja VCT: 269,0kcal Prot.: 9,7g Lip.: 5,4g Carb.: 48,0g	-Risoto de frango -Feijão -Sal. chuchu -Melão VCT: 271,2kcal Prot.: 13,1g Lip.: 5,1g Carb.: 45,1g	-Arroz -Feijão -Carne c/ batatas -Sal. cenoura/repolho -Manga VCT: 273,8kcal Prot.: 9,2g Lip.: 5,2g Carb.: 49,4g	-Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. brócolis/couve flor -Abacaxi VCT: 271,5kcal Prot.: 11,0g Lip.: 5,6g Carb.: 47,0g	-Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. cenoura/brócolis -Banana/morango VCT: 269,5kcal Prot.: 11,6g Lip.: 4,2g Carb.: 48,7g
-Arroz c/ couve -Feijão -Ovo cozido	-Arroz -Feijão -Carne c/ batatas	-Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. alface/tomate	-Arroz -Feijão -Carne c/ cenoura	-Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. tomate/beterraba

-Laranja	-Sal. brócolis -Mamão/morango	-Abacaxi	-Sal. repolho -Manga	-Banana/maçã
VCT: 271,3kcal Prot.: 13,2g Lip.: 7,7g Carb.: 38,4g	VCT: 270,0kcal Prot.: 11,3g Lip.: 5,4g Carb.: 46,2g	VCT: 273,3kcal Prot.: 11,6g Lip.: 7,1g Carb.: 42,7g	VCT: 269,7kcal Prot.: 8,4g Lip.: 4,7g Carb.: 50,6g	VCT: 270,5kcal Prot.: 10,5g Lip.: 3,7g Carb.: 51,7g

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