

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!**

NOVEMBRO/DEZEMBRO – 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Omelete -Sal. Tomate -Laranja Lanche da tarde -Vitamina de mamão c/ aveia s/ açúcar	Desjejum -Leite s/ açúcar -Mamão Almoço -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. beterraba c/ ovos picados Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Panquequinha de banana c/ aveia s/ açúcar	Desjejum -Leite s/ açúcar -Melão Almoço -Macarrão c/ carne -Feijão -Sal. vagem c/ ovos picados -Abacaxi Lanche da tarde -Vitamina de banana c/ aveia s/ açúcar	Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana Almoço -Arroz -Lentilha -Frango c/ batatas -Sal. couve flor/brócolis -Melancia Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Pão caseiro	Desjejum -Leite s/ açúcar -Mamão Almoço -Arroz c/ couve -Feijão -Carne suína c/ legumes -Sal. cenoura/repolho Lanche da tarde -Mingau com aveia s/ açúcar -Morango
VCT: 707,5kcal Prot.: 28,1g Lip.: 23,7g Carb.: 101,0g Cálcio: 634,4mg Ferro: 2,9mg Vit A: 501,8mcg Vit C: 136,9mcg	VCT: 708,9Kcal Prot.: 34,9g Lip.: 23,8g Carb.: 92,6g Cálcio: 548,5mg Ferro: 4,6mg Vit A: 333,4mcg Vit C: 79,4mcg	VCT: 708,4kcal Prot.: 31,6g Lip.: 23,0g Carb.: 99,8g Cálcio: 643,8mg Ferro: 3,8mg Vit A: 394,3mcg Vit C: 54,3mcg	VCT: 707,4kcal Prot.: 24,6g Lip.: 19,8g Carb.: 112,7g Cálcio: 425,6mg Ferro: 2,1mg Vit A: 270,4mcg Vit C: 31,6mcg	VCT: 709,4kcal Prot.: 32,6g Lip.: 26,3g Carb.: 88,5g Cálcio: 701,0mg Ferro: 3,7mg Vit A: 680,0mcg Vit C: 114,7mcg
Desjejum	Desjejum	Desjejum	Desjejum	Desjejum

-Leite s/ açúcar -Mamão Almoço -Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Sal. alface/tomate -Laranja Lanche da Tarde -Leite s/ açúcar -Cookies de banana c/ aveia VCT: 708,1kcal Prot.: 26,0g Lip.: 24,7g Carb.: 100,1g Cálcio: 490,8mg Ferro: 4,2mg Vit A: 437,1mcg Vit C: 119,4mcg	-Leite s/ açúcar -Banana Almoço -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal.cenoura/chuchu Lanche da tarde -Vitamina de mamão c/ aveia s/ açúcar VCT: 709,6kcal Prot.: 31,9g Lip.: 23,8g Carb.: 96,5g Cálcio: 691,4mg Ferro: 3,8mg Vit A: 602,2mcg Vit C: 81,9mcg	-Leite s/ açúcar -Melão Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. chuchu c/ ovos picados Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Pão caseiro VCT: 708,7kcal Prot.: 28,8g Lip.: 22,1g Carb.: 101,0g Cálcio: 413,5mg Ferro: 3,1mg Vit A: 358,0mcg Vit C: 15,3mcg	-Leite s/ açúcar -Banana Almoço -Arroz primavera -Feijão -Carne acebolada -Sal. vagem/tomate -Melão Lanche da tarde -Vitamina de mamão c/ aveia s/ açúcar VCT: 707,3kcal Prot.: 31,8g Lip.: 23,8g Carb.: 97,6g Cálcio: 665,9mg Ferro: 3,7mg Vit A: 603,5mcg Vit C: 114,6mcg	-Leite s/ açúcar -Mamão Almoço -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. tomate/beterraba Lanche da tarde -Mingau c/ aveia s/ açúcar -Banana VCT: 707,6kcal Prot.: 30,8g Lip.: 22,2g Carb.: 101,5g Cálcio: 610,6mg Ferro: 4,1mg Vit A: 348,9mcg Vit C: 90,4mcg
Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana Almoço -Arroz enriquecido -Feijão -Ovo cozido -Sal. cenoura/chuchu -Laranja Lanche da Tarde -Leite s/ açúcar -Bolo de banana s/ açúcar VCT: 707,2kcal Prot.: 30,1g Lip.: 24,3g Carb.: 97,0g Cálcio: 493,5mg Ferro: 4,0mg Vit A: 443,9mcg Vit C: 61,9mcg	Desjejum -Leite s/ açúcar -Melão Almoço -Arroz -Feijão -Carne suína c/ legumes -Sal. alface/tomate Lanche da tarde -Vitamina de banana c/ aveia s/ açúcar VCT: 709,7kcal Prot.: 27,9g Lip.: 26,0g Carb.: 96,2g Cálcio: 606,7mg Ferro: 2,7mg Vit A: 456,9mcg Vit C: 42,1mcg	Desjejum -Leite s/ açúcar -Mamão Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal. Couve flor/brócolis Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Pão caseiro VCT: 708,8kcal Prot.: 26,8g Lip.: 22,4g Carb.: 104,0g Cálcio: 519,4mg Ferro: 2,2mg Vit A: 370,8mcg Vit C: 87,1mcg	Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana Almoço -Macarrão c/ carne -Feijão -Sal. Vagem c/ ovos picados -Abacaxi Lanche da tarde -Vitamina de mamão c/ aveia s/ açúcar VCT: 708,4kcal Prot.: 31,8g Lip.: 23,8g Carb.: 97,7g Cálcio: 696,3mg Ferro: 3,7mg Vit A: 386,1mcg Vit C: 121,8mcg	Desjejum -Leite s/ açúcar -Mamão Almoço -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. beterraba c/ ovos Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Pão caseiro VCT: 709,4Kcal Prot.: 28,1g Lip.: 20,7g Carb.: 106,2g Cálcio: 428,2mg Ferro: 3,0mg Vit A: 270,3mcg Vit C: 67,1mcg
Desjejum -Leite s/ açúcar -Mamão Almoço -Arroz -Feijão -Omelete -Sal. Tomate -Laranja Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana Almoço -Risoto de frango -Feijão -Sal. brócolis/cenoura -Melancia Lanche da tarde	Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana Almoço -Risoto de frango -Feijão -Sal. brócolis/cenoura -Melancia Lanche da tarde	Desjejum -Leite s/ açúcar -Melão Almoço -Arroz a carreteiro -Feijão -Sal. chuchu c/ ovo picado Lanche da Tarde	Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana Almoço -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. tomate/beterraba Lanche da Tarde -Leite s/ açúcar	Desjejum -Leite s/ açúcar -Mamão Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ batatas -Sal. couve flor/cenoura

Lanche da tarde -Vitamina de banana s/ açúcar VCT: 707,1kcal Prot.: 28,3g Lip.: 24,4g Carb.: 99,5g Cálcio: 684,4mg Ferro: 2,6mg Vit A: 538,1mcg Vit C: 130,6mcg	-Leite s/ açúcar -Pão caseiro VCT: 709,6kcal Prot.: 28,7g Lip.: 19,7g Carb.: 109,3g Cálcio: 481,6mg Ferro: 3,6mg Vit A: 584,5mcg Vit C: 35,5mcg	-Mingau c/ aveia s/ açúcar -Banana VCT: 708,2kcal Prot.: 31,0g Lip.: 22,5g Carb.: 99,7g Cálcio: 604,0mg Ferro: 4,4mg Vit A: 613,1mcg Vit C: 32,7mcg	-Bolo de banana s/ açúcar VCT: 708,1kcal Prot.: 29,1g Lip.: 21,3g Carb.: 106,5g Cálcio: 466,3mg Ferro: 4,3mg Vit A: 259,7mcg Vit C: 42,5mcg	-Morango Lanche da tarde -Salada de frutas s/ açúcar VCT: 707,0kcal Prot.: 27,3g Lip.: 17,3g Carb.: 115,1g Cálcio: 306,0mg Ferro: 4,3mg Vit A: 422,5mcg Vit C: 156,8mcg
--	--	---	--	---

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 fevereiro-março/2026 em sua escola.**

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

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