

**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)

NOVEMBRO/DEZEMBRO - 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
-Leite s/ açúcar -Banana ***** -Arroz -Feijão -Omelete -Sal. Tomate -Laranja VCT: 304,7kcal Prot.: 11,8g Lip.: 9,2g Carb.: 45,9g Cálcio: 219,9mg Ferro: 1,4mg Vit A: 171,1mcg Vit C: 35,5mg	-Vitamina de mamão c/ aveia s/açúcar ***** -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. beterraba c/ ovos picados -Banana VCT: 305,9Kcal Prot.: 13,8g Lip.: 9,5g Carb.: 43,9g Cálcio: 253,8mg Ferro: 1,7mg Vit A: 168,7mcg Vit C: 56,8mg	-Leite s/ açúcar -Mamão ***** -Macarrão c/ carne -Feijão -Sal. vagem c/ ovos picados -Abacaxi VCT: 304,9kcal Prot.: 15,1g Lip.: 9,6g Carb.: 41,5g Cálcio: 239,4mg Ferro: 2,3mg Vit A: 129,7mcg Vit C: 47,6mg	-Vitamina de banana c/ aveia s/ açúcar ***** -Arroz -Lentilha -Frango c/ batatas -Sal. Couve flor/brocolis -Melancia VCT: 305,5kcal Prot.: 12,4g Lip.: 8,6g Carb.: 47,1g Cálcio: 201,9mg Ferro: 1,5mg Vit A: 141,2mcg Vit C: 22,2mg	-Leite s/ açúcar -Mamão ***** -Arroz c/ couve -Feijão -Carne suína c/ legumes -Sal. cenoura/repolho VCT: 303,9kcal Prot.: 13,7g Lip.: 9,9g Carb.: 41,7g Cálcio: 246,7mg Ferro: 1,8mg Vit A: 403,2mcg Vit C: 79,5mg
-Leite s/ açúcar -Mamão ***** -Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Sal. alface/tomate -Laranja VCT: 303,9 kcal Prot.: 11,4g	-Leite s/ açúcar -Banana ***** -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. cenoura/chuchu VCT: 304,5kcal Prot.: 12,4g	-Leite s/ açúcar -Melão ***** -Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. chuchu c/ ovos picados VCT: 304,1kcal Prot.: 14,1g	-Vitamina de banana c/ aveia s/ açúcar ***** -Arroz primavera -Feijão -Carne acebolada -Sal. vagem/tomate -Melão VCT: 305,3kcal Prot.: 13,5g	-Leite s/ açúcar -Mamão ***** -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. tomate/beterraba -Banana VCT: 304,0kcal Prot.: 12,8g

Lip.: 10,5g Carb.: 42,5g Cálcio: 225,5mg Ferro: 1,4mg Vit A: 177,8mcg Vit C: 57,7mg	Lip.: 8,0g Carb.: 48,6g Cálcio: 213,5mg Ferro: 1,9mg Vit A: 274,8mcg Vit C: 22,2mg	Lip.: 10,4g Carb.: 39,6g Cálcio: 210,6mg Ferro: 1,6mg Vit A: 206,8mcg Vit C: 10,6mg	Lip.: 9,4g Carb.: 44,6g Cálcio: 240,7mg Ferro: 1,8mg Vit A: 246,8mcg Vit C: 22,6mg	Lip.: 8,1g Carb.: 48,1g Cálcio: 224,4mg Ferro: 1,8mg Vit A: 159,9mcg Vit C: 65,7mg
- Leite s/ açúcar - Banana ***** - Arroz enriquecido - Feijão - Ovo cozido - Sal. cenoura/chuchu - Laranja VCT: 304,5kcal Prot.: 12,8g Lip.: 9,2g Carb.: 44,8g Cálcio: 228,8mg Ferro: 1,7mg Vit A: 249,6mcg Vit C: 36,0mg	- Leite s/ açúcar - Melão ***** - Arroz - Feijão - Carne suína c/ legumes - Sal. alface/tomate VCT: 304,4kcal Prot.: 12,2g Lip.: 11,2g Carb.: 40,2g Cálcio: 204,0mg Ferro: 1,4mg Vit A: 226,3mcg Vit C: 14,1mg	- Vitamina de mamão c/ aveia s/ açúcar ***** - Arroz - Feijão - Frango c/ batatas - Sal. couve flor/brócolis - Banana VCT: 305,1kcal Prot.: 11,7g Lip.: 8,1g Carb.: 49,0g Cálcio: 194,2mg Ferro: 1,5mg Vit A: 150,9mcg Vit C: 53,6mg	- Vitamina de banana c/ aveia s/ açúcar ***** - Macarrão c/ carne - Feijão - Sal. vagem c/ ovos picados - Abacaxi VCT: 304,3kcal Prot.: 13,2g Lip.: 9,1g Carb.: 45,3g Cálcio: 244,8mg Ferro: 1,8mg Vit A: 118,7mcg Vit C: 27,8mg	- Leite s/ açúcar - Mamão ***** - Arroz c/ galinha - Feijão - Sal. beterraba c/ ovos VCT: 305,6kcal Prot.: 15,1g Lip.: 9,6g Carb.: 41,5g Cálcio: 234,5mg Ferro: 2,0mg Vit A: 168,5mcg Vit C: 65,9mg
- Leite s/ açúcar - Mamão ***** - Arroz - Feijão - Omelete - Sal. Tomate - Laranja VCT: 303,4kcal Prot.: 12,3g Lip.: 9,8g Carb.: 43,4g Cálcio: 232,5mg Ferro: 1,5mg Vit A: 207,3mcg Vit C: 64,9mg	- Vitamina de banana c/ aveia s/ açúcar ***** - Risoto de frango - Feijão - Sal. brócolis/cenoura - Melancia VCT: 304,5kcal Prot.: 13,3g Lip.: 9,0g Carb.: 45,4g Cálcio: 267,9mg Ferro: 1,7mg Vit A: 317,0mcg Vit C: 23,4mg	- Leite s/ açúcar - Banana ***** - Arroz a carreteiro - Feijão - Sal. chuchu c/ ovo picado VCT: 305,2kcal Prot.: 13,1g Lip.: 8,7g Carb.: 46,4g Cálcio: 213,1mg Ferro: 1,9mg Vit A: 131,9mcg Vit C: 21,7mg	- Salada de fruta s/ açúcar ***** - Macarrão c/ frango - Feijão - Sal. tomate/beterraba VCT: 305,3kcal Prot.: 13,7g Lip.: 5,2g Carb.: 53,7g Cálcio: 65,6mg Ferro: 2,9mg Vit A: 74,1mcg Vit C: 39,6mg	- Vitamina de mamão s/ açúcar ***** - Arroz - Feijão - Carne c/ batatas - Sal. Couve flor/cenoura - Morango VCT: 304,8kcal Prot.: 12,9g Lip.: 9,8g Carb.: 42,9g Cálcio: 234,0mg Ferro: 1,6mg Vit A: 202,9mcg Vit C: 74,7mg

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 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