

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

**TURNO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)**

**NOVEMBRO/DEZEMBRO - 2025**

| Segunda-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Terça-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Quarta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Quinta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sexta-feira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Banana<br><b>Almoço</b><br>-Arroz<br>-Feijão<br>-Omelete<br>-Sal. Tomate<br>-Laranja<br><b>Lanche da tarde</b><br>-Vitamina de mamão c/ aveia<br><br><b>VCT: 708,2kcal</b><br><b>Prot.: 24,6g</b><br><b>Lip.: 19,8g</b><br><b>Carb.: 114,5g</b><br><b>Cálcio: 533,4g</b><br><b>Ferro: 2,8g</b><br><b>Vit A: 486,1mcg</b><br><b>Vit C: 169,6g</b> | <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Mamão<br><b>Almoço</b><br>-Arroz c/ galinha<br>-Feijão<br>-Sal. beterraba c/ ovos picados<br><b>Lanche da tarde</b><br>-Leite<br>-Bolo de banana<br><br><b>VCT: 708,1kcal</b><br><b>Prot.: 33,4g</b><br><b>Lip.: 24,9g</b><br><b>Carb.: 91,7g</b><br><b>Cálcio: 542,8g</b><br><b>Ferro: 4,6g</b><br><b>Vit A: 311,7mcg</b><br><b>Vit C: 74,7g</b> | <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Mamão<br><b>Almoço</b><br>-Macarrão c/ carne<br>-Feijão<br>-Sal. Vagem c/ ovos picados<br>-Abacaxi<br><b>Lanche da tarde</b><br>-Vitamina de banana c/ aveia<br><br><b>VCT: 709,5kcal</b><br><b>Prot.: 31,3g</b><br><b>Lip.: 21,2g</b><br><b>Carb.: 103,7g</b><br><b>Cálcio: 524,5g</b><br><b>Ferro: 5,0g</b><br><b>Vit A: 275,1mcg</b><br><b>Vit C: 86,1g</b> | <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Banana<br><b>Almoço</b><br>-Arroz<br>-Lentilha<br>-Frango c/ batatas<br>-Sal. Couve flor/brócolis<br>-Melancia<br><b>Lanche da tarde</b><br>-Leite<br>-Pão caseiro<br><br><b>VCT: 707,3kcal</b><br><b>Prot.: 26,1g</b><br><b>Lip.: 19,5g</b><br><b>Carb.: 112,1g</b><br><b>Cálcio: 427,2g</b><br><b>Ferro: 2,8g</b><br><b>Vit A: 308,8mcg</b><br><b>Vit C: 42,4g</b> | <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Mamão<br><b>Almoço</b><br>-Arroz c/ couve<br>-Feijão<br>-Carne suína c/ legumes<br>-Sal. cenoura/repolho<br><b>Lanche da tarde</b><br>-Mingau c/ aveia<br>-Banana<br><br><b>VCT: 709,1kcal</b><br><b>Prot.: 30,0g</b><br><b>Lip.: 23,7g</b><br><b>Carb.: 98,6g</b><br><b>Cálcio: 632,5g</b><br><b>Ferro: 3,7g</b><br><b>Vit A: 554,2mcg</b><br><b>Vit C: 90,4g</b> |
| <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Mamão<br><b>Almoço</b><br>-Arroz<br>-Feijão<br>-Sal. batata/cenoura/ovo<br>-Sal. alface/tomate<br>-Laranja<br><b>Lanche da Tarde</b><br>-Leite<br>-Cookies de banana c/ aveia                                                                                                                                                                    | <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Banana<br><b>Almoço</b><br>-Arroz à carreteiro<br>-Feijão<br>-Sal.cenoura/chuchu<br><b>Lanche da tarde</b><br>-Vitamina de mamão c/ aveia                                                                                                                                                                                                         | <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Melão<br><b>Almoço</b><br>-Arroz<br>-Feijão<br>-Frango c/ cenoura<br>-Sal. Chuchu c/ ovos picados<br><b>Lanche da tarde</b><br>-Vitamina de banana c/ aveia                                                                                                                                                                                                    | <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Banana<br><b>Almoço</b><br>-Arroz primavera<br>-Feijão<br>-Carne acebolada<br>-Sal. vagem/tomate<br>-Melão<br><b>Lanche da tarde</b><br>-Leite<br>-Pão caseiro                                                                                                                                                                                                       | <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Mamão<br><b>Almoço</b><br>-Macarrão c/ frango<br>-Feijão<br>-Sal. tomate/beterraba<br><b>Lanche da tarde</b><br>-Mingau c/ aveia<br>-Morango                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VCT: 707,3kcal</b><br><b>Prot.: 26,8g</b><br><b>Lip.: 24,4g</b><br><b>Carb.: 99,5g</b><br><b>Cálcio: 535,9g</b><br><b>Ferro: 4,1g</b><br><b>Vit A: 394,0mcg</b><br><b>Vit C: 100,8g</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>VCT: 709,8kcal</b><br><b>Prot.: 28,4g</b><br><b>Lip.: 18,6g</b><br><b>Carb.: 112,6g</b><br><b>Cálcio: 509,5g</b><br><b>Ferro: 4,2g</b><br><b>Vit A: 568,9mcg</b><br><b>Vit C: 116,7g</b>                                                                                                                                                                                            | <b>VCT: 708,9kcal</b><br><b>Prot.: 29,5g</b><br><b>Lip.: 22,4g</b><br><b>Carb.: 101,2g</b><br><b>Cálcio: 506,0g</b><br><b>Ferro: 3,9g</b><br><b>Vit A: 349,4mcg</b><br><b>Vit C: 27,5g</b>                                                                                                                                                                                            | <b>VCT: 707,5kcal</b><br><b>Prot.: 27,1g</b><br><b>Lip.: 20,8g</b><br><b>Carb.: 108,3g</b><br><b>Cálcio: 468,8g</b><br><b>Ferro: 2,9g</b><br><b>Vit A: 442,1mcg</b><br><b>Vit C: 33,4g</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>VCT: 709,6kcal</b><br><b>Prot.: 33,6g</b><br><b>Lip.: 24,8g</b><br><b>Carb.: 91,8g</b><br><b>Cálcio: 675,9g</b><br><b>Ferro: 4,3g</b><br><b>Vit A: 348,7mcg</b><br><b>Vit C: 111,1g</b>                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Banana<br><b>Almoço</b><br>-Arroz enriquecido<br>-Feijão<br>-Ovo cozido<br>-Sal. cenoura/chuchu<br>-Laranja<br><b>Lanche da Tarde</b><br>-Leite<br>-Bolo de cenoura<br><br><b>VCT: 708,3kcal</b><br><b>Prot.: 31,1g</b><br><b>Lip.: 25,6g</b><br><b>Carb.: 92,9g</b><br><b>Cálcio: 545,8g</b><br><b>Ferro: 3,9g</b><br><b>Vit A: 457,3mcg</b><br><b>Vit C: 59,2g</b> | <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Melão<br><b>Almoço</b><br>-Arroz<br>-Feijão<br>-Carne suína c/ legumes<br>-Sal. alface/tomate<br><b>Lanche da tarde</b><br>-Vitamina de banana c/ aveia<br><br><b>VCT: 707,5kcal</b><br><b>Prot.: 27,9g</b><br><b>Lip.: 24,3g</b><br><b>Carb.: 98,4g</b><br><b>Cálcio: 506,4g</b><br><b>Ferro: 3,6g</b><br><b>Vit A: 386,9mcg</b><br><b>Vit C: 31,9g</b> | <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Mamão<br><b>Almoço</b><br>-Arroz<br>-Feijão<br>-Frango c/ batatas<br>-Sal. couve<br>flor/brócolis<br><b>Lanche da tarde</b><br>-Leite<br>-Pão caseiro<br><br><b>VCT: 708,2kcal</b><br><b>Prot.: 26,4g</b><br><b>Lip.: 21,6g</b><br><b>Carb.: 105,4g</b><br><b>Cálcio: 453,1g</b><br><b>Ferro: 2,4g</b><br><b>Vit A: 351,2mcg</b><br><b>Vit C: 24,4g</b> | <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Banana<br><b>Almoço</b><br>-Macarrão c/ carne<br>-Feijão<br>-Sal. vagem c/ ovos<br>picados<br>-Abacaxi<br><b>Lanche da tarde</b><br>-Vitamina de mamão<br>c/ aveia<br><br><b>VCT: 707,7kcal</b><br><b>Prot.: 28,6g</b><br><b>Lip.: 19,9g</b><br><b>Carb.: 110,5g</b><br><b>Cálcio: 569,1g</b><br><b>Ferro: 3,8g</b><br><b>Vit A: 339,7mcg</b><br><b>Vit C: 138,2g</b> | <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Mamão<br><b>Almoço</b><br>-Arroz c/ galinha<br>-Feijão<br>-Sal. beterraba c/<br>ovos<br><b>Lanche da tarde</b><br>-Suco de uva<br>-Pão caseiro<br><br><b>VCT: 709,6kcal</b><br><b>Prot.: 25,4g</b><br><b>Lip.: 17,4g</b><br><b>Carb.: 116,3g</b><br><b>Cálcio: 357,1g</b><br><b>Ferro: 3,3g</b><br><b>Vit A: 231,5mcg</b><br><b>Vit C: 98,6g</b>                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Mamão<br><b>Almoço</b><br>-Arroz<br>-Feijão<br>-Omelete<br>-Sal. Tomate<br>-Laranja<br><b>Lanche da tarde</b><br>-Vitamina de banana c/<br>aveia<br><br><b>VCT: 708,0kcal</b><br><b>Prot.: 28,1g</b><br><b>Lip.: 23,4g</b><br><b>Carb.: 101,4g</b><br><b>Cálcio: 607,3g</b><br><b>Ferro: 3,4g</b><br><b>Vit A: 445,2mcg</b><br><b>Vit C: 118,0g</b>                  | <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Banana<br><b>Almoço</b><br>-Risoto de frango<br>-Feijão<br>-Sal. brócolis/cenoura<br>-Melancia<br><b>Lanche da tarde</b><br>-Leite<br>-Pão caseiro<br><br><b>VCT: 709,2kcal</b><br><b>Prot.: 26,1g</b><br><b>Lip.: 18,8g</b><br><b>Carb.: 114,0g</b><br><b>Cálcio: 426,2g</b><br><b>Ferro: 3,0g</b><br><b>Vit A: 458,2mcg</b><br><b>Vit C: 31,1g</b>     | <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Melão<br><b>Almoço</b><br>-Arroz a carreteiro<br>-Feijão<br>-Sal. chuchu c/ ovo<br>picado<br><b>Lanche da Tarde</b><br>-Mingau c/ aveia<br>-Banana<br><br><b>VCT: 708,1kcal</b><br><b>Prot.: 32,3g</b><br><b>Lip.: 24,2g</b><br><b>Carb.: 94,8g</b><br><b>Cálcio: 630,4g</b><br><b>Ferro: 4,2g</b><br><b>Vit A: 403,1mcg</b><br><b>Vit C: 31,7g</b>     | <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Banana<br><b>Almoço</b><br>-Macarrão c/ frango<br>-Feijão<br>-Sal. tomate/beterraba<br><b>Lanche da Tarde</b><br>-Salada de frutas<br><br><b>VCT: 707,6kcal</b><br><b>Prot.: 28,2g</b><br><b>Lip.: 17,0g</b><br><b>Carb.: 118,3g</b><br><b>Cálcio: 445,5g</b><br><b>Ferro: 4,3g</b><br><b>Vit A: 275,2mcg</b><br><b>Vit C: 79,7g</b>                                  | <b>Desjejum</b><br>-Leite<br>-Mamão<br><b>Almoço</b><br>-Arroz<br>-Feijão<br>-Carne c/ batatas<br>-Sal. couve<br>flor/cenoura<br>-Morango<br><b>Lanche da tarde</b><br>-Leite<br>-Bolo branco<br><br><b>VCT: 709,7kcal</b><br><b>Prot.: 26,9g</b><br><b>Lip.: 23,1g</b><br><b>Carb.: 101,6g</b><br><b>Cálcio: 445,0g</b><br><b>Ferro: 3,5g</b><br><b>Vit A: 469,9mcg</b><br><b>Vit C: 132,1g</b> |

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**