

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

TURNO PARCIAL (30% das necessidades nutricionais diárias)

NOVEMBRO/DEZEMBRO - 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
-Leite -Banana ***** -Arroz -Feijão -Omelete -Sal. Tomate -Laranja VCT: 304,6kcal Prot.: 11,8g Lip.: 9,3g Carb.: 45,6g Cálcio: 218,7mg Ferro: 1,5mg Vit A: 166,0mcg Vit C: 32,0mg	-Leite -Bolo de banana ***** -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. beterraba c/ ovos picados -Mamão VCT: 305,7kcal Prot.: 14,2g Lip.: 10,6g Carb.: 40,3g Cálcio: 221,8mg Ferro: 2,1mg Vit A: 126,4mcg Vit C: 32,0mg	-Leite -Mamão ***** -Macarrão c/ carne -Feijão -Sal. vagem c/ ovos picados -Abacaxi VCT: 304,7kcal Prot.: 14,6g Lip.: 9,5g Carb.: 42,3g Cálcio: 232,4mg Ferro: 2,1mg Vit A: 104,8mcg Vit C: 20,6mg	-Vitamina de banana c/ aveia ***** -Arroz -Lentilha -Frango c/ batatas -Sal. couve flor/brócolis -Melancia VCT: 305,9kcal Prot.: 12,6g Lip.: 7,8g Carb.: 48,4g Cálcio: 130,6mg Ferro: 2,1mg Vit A: 106,2mcg Vit C: 18,6mg	-Leite -Mamão ***** -Arroz c/ couve -Feijão -Carne suína c/ legumes -Sal. cenoura/repolho VCT: 305,0kcal Prot.: 14,1g Lip.: 10,8g Carb.: 39,1g Cálcio: 279,3mg Ferro: 1,6mg Vit A: 358,3mcg Vit C: 54,8mg
-Vitamina de mamão c/ aveia ***** -Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Sal. alface/tomate -Laranja VCT: 304,3kcal Prot.: 10,9g Lip.: 10,9g Carb.: 42,4g Cálcio: 204,1mg Ferro: 1,4mg Vit A: 193,1mcg Vit C: 64,1mg	-Leite -Banana ***** -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal.cenoura/chuchu VCT: 304,3kcal Prot.: 13,5g Lip.: 8,6g Carb.: 45,3g Cálcio: 216,8mg Ferro: 2,1mg Vit A: 268,5mcg Vit C: 16,2mg	-Leite -Melão ***** -Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. chuchu c/ ovos picados VCT: 305,1kcal Prot.: 14,4g Lip.: 10,5g Carb.: 39,0g Cálcio: 211,0mg Ferro: 1,7mg Vit A: 187,2mcg Vit C: 8,8mg	-Leite -Mamão ***** -Arroz primavera -Feijão -Carne acebolada -Sal. vagem/tomate -Melão VCT: 304,5kcal Prot.: 15,0g Lip.: 10,3g Carb.: 40,3g Cálcio: 260,0mg Ferro: 2,0mg Vit A: 295,8mcg Vit C: 52,0mg	-Leite -Pão caseiro ***** -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. tomate/beterraba -Banana VCT: 305,8kcal Prot.: 11,8g Lip.: 9,0g Carb.: 46,0g Cálcio: 199,7mg Ferro: 1,2mg Vit A: 99,7mcg Vit C: 4,5mg
-Leite -Banana	-Leite -Mamão	-Vitamina de mamão c/ aveia	-Vitamina de banana c/ aveia	-Leite -Bolo branco

***** -Arroz enriquecido -Feijão -Ovo cozido -Sal. cenoura/chuchu -Laranja VCT: 303,6kcal Prot.: 13,3g Lip.: 9,7g Carb.: 42,9g Cálcio: 229,3mg Ferro: 1,7mg Vit A: 230,9mcg Vit C: 34,1mg	***** -Arroz -Feijão -Carne suína c/ legumes -Sal. alface/tomate -Melão VCT: 305,5kcal Prot.: 11,7g Lip.: 10,9g Carb.: 41,7g Cálcio: 203,4mg Ferro: 1,4mg Vit A: 179,2mcg Vit C: 11,4mg	***** -Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal. Couve flor/brocolis -Banana VCT: 304,5kcal Prot.: 10,5g Lip.: 6,6g Carb.: 53,6g Cálcio: 140,8mg Ferro: 1,5mg Vit A: 136,2mcg Vit C: 63,1mg	***** -Macarrão c/ carne -Feijão -Sal. Vagem c/ ovos picados -Abacaxi VCT: 304,2kcal Prot.: 13,6g Lip.: 8,3g Carb.: 46,0g Cálcio: 168,4mg Ferro: 2,4mg Vit A: 84,8mcg Vit C: 20,0mg	***** -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. beterraba c/ ovos -Mamão VCT: 305,3kcal Prot.: 12,4g Lip.: 10,6g Carb.: 41,3g Cálcio: 217,2mg Ferro: 1,4mg Vit A: 125,9mcg Vit C: 33,2mg
-Leite -Mamão ***** -Arroz -Feijão -Omelete -Sal. Tomate -Laranja VCT: 303,0kcal Prot.: 12,0g Lip.: 9,4g Carb.: 44,3g Cálcio: 233,5mg Ferro: 1,5mg Vit A: 197,3mcg Vit C: 70,9mg	-Vitamina de banana c/ aveia ***** -Risoto de frango -Feijão -Sal. brócolis/cenoura -Melancia VCT: 305,7kcal Prot.: 13,2g Lip.: 7,7g Carb.: 48,1g Cálcio: 178,8mg Ferro: 2,3mg Vit A: 266,1mcg Vit C: 19,1mg	-Leite -Banana ***** -Arroz a carreteiro -Feijão -Sal. Chuchu c/ ovo picado VCT: 304,8kcal Prot.: 14,3g Lip.: 9,4g Carb.: 42,9g Cálcio: 216,7mg Ferro: 2,1mg Vit A: 128,8mcg Vit C: 16,0mg	-Salada de frutas ***** -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. tomate/beterraba -Banana VCT: 303,3kcal Prot.: 11,7g Lip.: 4,2g Carb.: 58,2g Cálcio: 52,8mg Ferro: 2,4mg Vit A: 76,7mcg Vit C: 42,8mg	-Vitamina de mamão c/ aveia ***** -Arroz -Feijão -Carne c/ batatas -Sal. Couve flor/cenoura -Morango VCT: 304,0kcal Prot.: 11,0g Lip.: 7,4g Carb.: 50,3g Cálcio: 146,5mg Ferro: 1,8mg Vit A: 179,8mcg Vit C: 86,8mg

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