

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

20% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

NOVEMBRO/DEZEMBRO - 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
-Arroz -Feijão -Omelete -Sal. Tomate -Laranja VCT: 269,2kcal Prot.: 10,1g Lip.: 6,7g Carb.: 43,4g	-Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. beterraba c/ ovos picados -Mamão VCT: 270,3kcal Prot.: 13,5g Lip.: 5,8g Carb.: 42,9g	-Macarrão c/ carne -Feijão -Sal. vagem c/ ovos picados -Abacaxi VCT: 271,7kcal Prot.: 13,8g Lip.: 6,0g Carb.: 42,4g	-Arroz -Lentilha -Frango c/ batatas -Sal. Couve flor/brócolis -Melancia VCT: 270,1kcal Prot.: 11,9g Lip.: 5,7g Carb.: 44,9g	-Arroz c/ couve -Feijão -Carne suína c/ legumes -Sal. cenoura/repolho -Banana VCT: 272,3kcal Prot.: 10,4g Lip.: 5,2g Carb.: 48,2g
-Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Sal. alface/tomate -Laranja VCT: 269,4kcal Prot.: 8,1g Lip.: 8,2g Carb.: 41,9g	-Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. cenoura/chuchu -Mamão VCT: 271,3kcal Prot.: 12,3g Lip.: 4,9g Carb.: 46,2g	-Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. chuchu c/ ovos picados -Banana VCT: 270,6kcal Prot.: 10,8g Lip.: 5,8g Carb.: 45,5g	-Arroz primavera -Feijão -Carne acebolada -Sal. vagem/tomate -Melão VCT: 271,6kcal Prot.: 14,1g Lip.: 6,6g Carb.: 40,9g	-Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. tomate/beterraba -Maçã VCT: 270,3kcal Prot.: 12,4g Lip.: 4,8g Carb.: 51,7g
-Arroz enriquecido -Feijão -Ovo cozido -Sal. cenoura/chuchu -Laranja VCT: 270,3kcal Prot.: 13,7g Lip.: 7,8g Carb.: 36,9g	-Arroz -Feijão -Carne suína c/ legumes -Sal. alface/tomate -Melão VCT: 270,5kcal Prot.: 9,6g Lip.: 7,9g Carb.: 41,5g	-Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal. Couve flor/brócolis -Banana VCT: 269,4kcal Prot.: 9,9g Lip.: 4,9g Carb.: 49,1g	-Macarrão c/ carne -Feijão -Sal. vagem c/ ovos picados -Abacaxi VCT: 271,7kcal Prot.: 13,8g Lip.: 6,0g Carb.: 42,4g	-Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. beterraba c/ ovos -Mamão VCT: 270,3kcal Prot.: 13,5g Lip.: 5,8g Carb.: 42,9g
-Arroz -Feijão	-Risoto de frango -Feijão	-Arroz a carreteiro -Feijão	-Macarrão c/ frango -Feijão	-Arroz -Feijão

-Omelete -Sal. Tomate -Laranja	-Sal. brócolis/cenoura -Melancia	-Sal. cenoura/chuchu -Mamão	-Sal. tomate/beterraba -Banana	-Carne c/ batatas -Sal. Couve flor/cenoura -Morango
<i>VCT: 269,2kcal Prot.: 10,1g Lip.: 6,7g Carb.: 43,4g</i>	<i>VCT: 270,5kcal Prot.: 13,9g Lip.: 5,3g Carb.: 43,4g</i>	<i>VCT: 271,3kcal Prot.: 12,3g Lip.: 4,9g Carb.: 46,2g</i>	<i>VCT: 270,9kcal Prot.: 11,7g Lip.: 4,4g Carb.: 49,0g</i>	<i>VCT: 271,5kcal Prot.: 10,6g Lip.: 6,0g Carb.: 44,8g</i>

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