

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

20% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

FEVEREIRO/MARÇO-2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
-Macarrão c/ molho -Feijão -Sal. tomate -Laranja VCT: 270,7kcal Prot.: 10,3g Lip.: 4,9g Carb.: 48,7g	-Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal. chuchu c/ ovo picado -Maçã VCT: 271,2kcal Prot.: 10,6g Lip.: 6,0g Carb.: 45,0g	-Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. cenoura c/ ovo picado -Banana VCT: 271,6kcal Prot.: 11,3g Lip.: 4,8g Carb.: 48,1g	-Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. tomate -Melancia VCT: 270,4kcal Prot.: 10,3g Lip.: 5,4g Carb.: 46,5g	-Arroz -Feijão carioca -Carne c/ molho -Sal. beterraba -Laranja VCT: 269,8kcal Prot.: 10,7g Lip.: 6,2g Carb.: 44,1g
-Arroz enriquecido -Feijão -Ovo cozido -Sal. tomate -Laranja VCT: 270,5kcal Prot.: 13,3g Lip.: 7,7g Carb.: 38,3g	-Macarrão c/ carne -Feijão -Sal. chuchu c/ ovo picado -Banana VCT: 270,7kcal Prot.: 11,5g Lip.: 4,9g Carb.: 47,8g	-Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. cenoura/repolho -Maçã VCT: 271,0kcal Prot.: 11,5g Lip.: 4,4g Carb.: 48,1g	-Arroz -Feijão -Carne c/ batatas -Sal. beterraba/tomate -Melão VCT: 270,7kcal Prot.: 10,1g Lip.: 5,3g Carb.: 47,0g	-Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. repolho -Melancia VCT: 271,2kcal Prot.: 10,3g Lip.: 5,3g Carb.: 47,0g
-Arroz -Feijão -Omelete de legumes -Sal. tomate -Laranja VCT: 269,1kcal Prot.: 9,7g Lip.: 6,4g Carb.: 44,7g	-Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. cenoura/repolho -Maçã VCT: 271,0kcal Prot.: 11,5g Lip.: 4,4g Carb.: 48,1g	-Arroz -Feijão carioca -Carne c/ molho -Sal. beterraba -Banana VCT: 270,7kcal Prot.: 10,2g Lip.: 5,5g Carb.: 47,2g	-Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. cenoura/chuchu -Abacaxi VCT: 270,1kcal Prot.: 12,5g Lip.: 4,9g Carb.: 45,7g	-Arroz -Feijão -Jardineira de legumes -Sal. beterraba/tomate -Melão VCT: 269,4kcal Prot.: 9,6g Lip.: 5,3g Carb.: 47,2g
-Macarrão c/ molho -Feijão	-Arroz -Feijão	-Arroz -Feijão	-Arroz à carreteiro -Feijão	-Arroz -Feijão

-Sal. tomate -Laranja	-Carne c/ molho -Sal. cenoura/repolho -Melancia	-Frango c/ batatas -Sal. beterraba/tomate -Abacaxi	-Sal. cenoura c/ ovo picado -Banana	-Frango xadrez -Sal repolho -Melão
<i>VCT: 270,7kcal Prot.: 10,3g Lip.: 4,9g Carb.: 48,7g</i>	<i>VCT: 269,0kcal Prot.: 10,0g Lip.: 5,3g Carb.: 46,2g</i>	<i>VCT: 271,6kcal Prot.: 10,0g Lip.: 5,1g Carb.: 48,3g</i>	<i>VCT: 271,6kcal Prot.: 11,3g Lip.: 4,8g Carb.: 48,1g</i>	<i>VCT: 270,3kcal Prot.: 10,0g Lip.: 5,2g Carb.: 47,2g</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 Abril em sua escola.**

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

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