

CARDÁPIO

BERÇÁRIO II (idade: 1 ano a 1 ano 11 meses e 29 dias)

MATERNAL I (idade: 2 anos a 2 anos 11 meses e 29 dias)

TURNO INTEGRAL

(70% das necessidades nutricionais diárias)

PROIBIDO O USO DE AÇÚCAR E ALIMENTOS E PREPARAÇÕES QUE CONTENHAM AÇÚCAR. A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS DEVE SER NORMAL.

*** IMPORTANTE OBSERVAR A INDIVIDUALIDADE DE CADA CRIANÇA!**

ABRIL-2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum -Vitamina de maçã s/ açúcar Almoço -Macarrão c/ molho -Feijão -Sal. beterraba c/ ovo picado -Laranja Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Bolo de banana s/ açúcar	Desjejum -Leite s/ açúcar -Melão Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal. tomate Lanche da tarde -Vitamina de maçã s/ açúcar	Desjejum -Vitamina de banana s/ açúcar Almoço -Arroz a carreteiro -Feijão -Sal. cenoura -Maçã Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Pão caseiro	Desjejum -Leite s/ açúcar -Maçã Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ molho -Sal. tomate/beterraba -Laranja Lanche da tarde -Vitamina de banana s/ açúcar	Desjejum -Vitamina de mamão s/ açúcar Almoço -Arroz -Feijão -Carne acebolada -Sal. tomate Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Maçã
VCT: 708,4kcal Prot.: 27,5g Lip.: 23,6g Carb.: 101,0g Cálcio: 577,8g Ferro: 3,6g Vit A: 293,0mcg Vit C: 42,9mg	VCT: 709,3kcal Prot.: 28,3g Lip.: 23,0g Carb.: 101,0g Cálcio: 569,9g Ferro: 2,6g Vit A: 389,6mcg Vit C: 25,6mg	VCT: 708,3kcal Prot.: 25,4g Lip.: 20,4g Carb.: 110,0g Cálcio: 527,1g Ferro: 2,5g Vit A: 568,3mcg Vit C: 25,9mg	VCT: 708,5kcal Prot.: 27,1g Lip.: 21,8g Carb.: 106,6g Cálcio: 602,8g Ferro: 2,4g Vit A: 303,4mcg Vit C: 61,0mg	VCT: 707,3kcal Prot.: 29,3g Lip.: 24,0g Carb.: 97,1g Cálcio: 603,9g Ferro: 2,6g Vit A: 363,1mcg Vit C: 97,0mg

<p>Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana</p> <p>Almoço -Arroz -Feijão -Ovo cozido -Sal. cenoura -Laranja</p> <p>Lanche da Tarde -Vitamina de mamão s/ açúcar</p> <p><i>VCT: 708,5kcal</i> <i>Prot.: 30,2g</i> <i>Lip.: 24,7g</i> <i>Carb.: 94,7g</i> <i>Cálcio: 641,4g</i> <i>Ferro: 3,0g</i> <i>Vit A: 593,5mcg</i> <i>Vit C: 124,6mg</i></p>	<p>Desjejum -Vitamina de maçã s/ açúcar</p> <p>Almoço -Macarrão c/ carne -Feijão -Sal. chuchu c/ ovo picado</p> <p>Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Pão caseiro</p> <p><i>VCT: 709,6kcal</i> <i>Prot.: 26,7g</i> <i>Lip.: 21,4g</i> <i>Carb.: 107,4g</i> <i>Cálcio: 513,4g</i> <i>Ferro: 2,6g</i> <i>Vit A: 275,8mcg</i> <i>Vit C: 21,4mg</i></p>	<p>Desjejum -Leite s/ açúcar -Mamão</p> <p>Almoço -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. beterraba -Banana</p> <p>Lanche da tarde -Vitamina de maçã s/ açúcar</p> <p><i>VCT: 708,6kcal</i> <i>Prot.: 27,0g</i> <i>Lip.: 20,1g</i> <i>Carb.: 110,9g</i> <i>Cálcio: 583,1g</i> <i>Ferro: 2,7g</i> <i>Vit A: 464,8mcg</i> <i>Vit C: 31,9mg</i></p>	<p>Desjejum -Vitamina de mamão s/ açúcar</p> <p>Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ batatas -Sal. tomate/beterraba</p> <p>Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Panquequinha de banana s/ açúcar</p> <p><i>VCT: 709,9kcal</i> <i>Prot.: 29,7g</i> <i>Lip.: 24,1g</i> <i>Carb.: 97,6g</i> <i>Cálcio: 636,4g</i> <i>Ferro: 3,4g</i> <i>Vit A: 384,9mcg</i> <i>Vit C: 130,3mg</i></p>	<p>Desjejum -Leite s/ açúcar -Maçã</p> <p>Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. chuchu</p> <p>Lanche da tarde -Vitamina de banana s/ açúcar</p> <p><i>VCT: 708,1kcal</i> <i>Prot.: 27,2g</i> <i>Lip.: 22,2g</i> <i>Carb.: 104,6g</i> <i>Cálcio: 588,4g</i> <i>Ferro: 2,6g</i> <i>Vit A: 333,6mcg</i> <i>Vit C: 32,0mg</i></p>
<p>Desjejum -Leite s/ açúcar -Mamão</p> <p>Almoço -Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Sal. tomate -Laranja</p> <p>Lanche da Tarde -Leite s/ açúcar -Bolo de maçã s/ açúcar</p> <p><i>VCT: 707,6kcal</i> <i>Prot.: 25,1g</i> <i>Lip.: 22,2g</i> <i>Carb.: 104,2g</i> <i>Cálcio: 450,4g</i> <i>Ferro: 3,6g</i> <i>Vit A: 640,9mcg</i> <i>Vit C: 112,0mg</i></p>	<p>Desjejum -Vitamina de banana s/ açúcar</p> <p>Almoço -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. chuchu c/ ovos picados -Melão</p> <p>Lanche da tarde -Vitamina de mamão s/ açúcar</p> <p><i>VCT: 708,9kcal</i> <i>Prot.: 31,3g</i> <i>Lip.: 22,8g</i> <i>Carb.: 99,7g</i> <i>Cálcio: 619,0g</i> <i>Ferro: 3,4g</i> <i>Vit A: 440,2mcg</i> <i>Vit C: 84,3mg</i></p>	<p>Desjejum -Leite s/ açúcar -Maçã</p> <p>Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ cenoura -Sal. beterraba</p> <p>Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Pão caseiro</p> <p><i>VCT: 708,9kcal</i> <i>Prot.: 25,1g</i> <i>Lip.: 20,6g</i> <i>Carb.: 108,0g</i> <i>Cálcio: 389,8g</i> <i>Ferro: 2,5g</i> <i>Vit A: 256,3mcg</i> <i>Vit C: 5,8mg</i></p>	<p>Desjejum -Vitamina de mamão s/ açúcar</p> <p>Almoço -Risoto de frango -Feijão -Sal. cenoura/chuchu -Laranja</p> <p>Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Banana</p> <p><i>VCT: 709,4kcal</i> <i>Prot.: 29,6g</i> <i>Lip.: 22,2g</i> <i>Carb.: 103,2g</i> <i>Cálcio: 686,7g</i> <i>Ferro: 3,2g</i> <i>Vit A: 602,3mcg</i> <i>Vit C: 152,8mg</i></p>	<p>Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana</p> <p>Almoço -Arroz a carreteiro -Feijão -Sal. tomate</p> <p>Lanche da tarde -Vitamina de maçã s/ açúcar</p> <p><i>VCT: 709,2kcal</i> <i>Prot.: 29,2g</i> <i>Lip.: 21,8g</i> <i>Carb.: 104,7g</i> <i>Cálcio: 608,8g</i> <i>Ferro: 3,3g</i> <i>Vit A: 335,1mcg</i> <i>Vit C: 37,1mg</i></p>
<p>Desjejum -Vitamina de banana s/ açúcar</p> <p>Almoço -Arroz -Feijão -Omelete de forno</p>	<p>Desjejum -Leite s/ açúcar -Mamão</p> <p>Almoço -Arroz -Feijão -Frango xadrez</p>	<p>Desjejum -Vitamina de maçã s/ açúcar</p> <p>Almoço -Macarrão c/ carne -Feijão -Sal. chuchu c/ ovo</p>	<p>Desjejum -Leite s/ açúcar -Banana</p> <p>Almoço -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. cenoura</p>	<p>Desjejum -Vitamina de mamão s/ açúcar</p> <p>Almoço -Arroz -Feijão carioca -Carne c/ batatas</p>

-Sal. tomate -Laranja Lanche da tarde -Vitamina de maçã s/ açúcar	-Sal. tomate/beterraba Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Maçã	picado Lanche da Tarde -Leite s/ açúcar -Mamão	-Laranja Lanche da Tarde -Vitamina de maçã s/ açúcar c/ aveia	-Sal. tomate/beterraba Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Bolo de banana s/ açúcar
VCT: 707,3Kcal Prot.: 26,9g Lip.: 23,9g Carb.: 102,1g Cálcio: 679,8g Ferro: 2,2g Vit A: 404,7mcg Vit C: 59,6mg	VCT: 708,3kcal Prot.: 26,4g Lip.: 21,6g Carb.: 105,1g Cálcio: 423,6g Ferro: 3,4g Vit A: 327,1mcg Vit C: 87,2mg	VCT: 708,0kcal Prot.: 32,0g Lip.: 23,5g Carb.: 95,9g Cálcio: 606,6g Ferro: 3,7g Vit A: 352,3mcg Vit C: 75,0mg	VCT: 709,1kcal Prot.: 28,2g Lip.: 20,6g Carb.: 107,9g Cálcio: 605,8g Ferro: 3,2g Vit A: 643,4mcg Vit C: 55,0mg	VCT: 707,7kcal Prot.: 28,8g Lip.: 24,3g Carb.: 96,6g Cálcio: 556,4g Ferro: 3,8g Vit A: 337,3mcg Vit C: 87,7mg

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.

*** Esse cardápio tem validade até a chegada do roteiro de Maio/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 - RG
Núcleo de Alimentação Escolar