

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

TURNO INTEGRAL (70% das necessidades nutricionais diárias)

NÃO HÁ PROIBIÇÃO DO USO DE AÇÚCAR; NO ENTANTO, DEVE-SE PRIORIZAR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E, PORTANTO, EVITAR SUA UTILIZAÇÃO NAS PREPARAÇÕES.

ABRIL-2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum -Vitamina de maçã Almoço -Macarrão c/ molho -Feijão -Sal. beterraba c/ ovo picado -Laranja Lanche da tarde -Leite -Bolo de banana 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	Desjejum -Leite -Melão Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal. tomate Lanche da tarde -Vitamina de maçã 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	Desjejum -Vitamina de banana Almoço -Arroz a carreteiro -Feijão -Sal. cenoura -Maçã Lanche da tarde -Leite -Pão caseiro 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	Desjejum -Leite -Maçã Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ molho -Sal. tomate/beterraba -Laranja Lanche da tarde -Vitamina de banana 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	Desjejum -Vitamina de mamão Almoço -Arroz -Feijão -Carne acebolada -Sal. tomate Lanche da tarde -Leite -Maçã 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
Desjejum -Leite -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Ovo cozido -Sal. cenoura	Desjejum -Vitamina de maçã Almoço -Macarrão c/ carne -Feijão -Sal. chuchu c/ ovo picado -Banana	Desjejum -Leite -Banana Almoço -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. cenoura/repolho -Maçã	Desjejum -Vitamina de mamão Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ batatas -Sal. tomate/beterraba -Laranja	Desjejum -Leite -Maçã Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. chuchu

<p>-Laranja Lanche da Tarde -Vitamina de mamão</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>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>Lanche da tarde -Vitamina de maçã</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>Lanche da tarde -Leite -Panquequinha de banana</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>Lanche da tarde -Vitamina de banana</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 -Mamão Almoço -Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Sal. tomate -Laranja Lanche da Tarde -Leite -Bolo de maçã</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 Almoço -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. chuchu c/ ovos picados -Melão Lanche da tarde -Leite s/ açúcar -Mamão</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 -Maçã Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ cenoura -Sal. beterraba Lanche da tarde -Leite -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 Almoço -Risoto de frango -Feijão -Sal. cenoura/chuchu -Laranja 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 -Mamão Almoço -Arroz a carreteiro -Feijão -Sal. tomate Lanche da tarde -Leite -Biscoito polvilho</p> <p><i>VCT: 707,1kcal</i> <i>Prot.: 31,1g</i> <i>Lip.: 22,5g</i> <i>Carb.: 99,7g</i> <i>Cálcio: 617,4g</i> <i>Ferro: 3,9g</i> <i>Vit A: 325,4mcg</i> <i>Vit C: 81,9mg</i></p>
<p>Desjejum -Vitamina de banana Almoço -Arroz -Feijão -Omelete de forno -Sal. tomate -Laranja Lanche da tarde -Vitamina de maçã</p> <p><i>VCT: 707,3Kcal</i> <i>Prot.: 26,9g</i> <i>Lip.: 23,9g</i> <i>Carb.: 102,1g</i> <i>Cálcio: 679,8g</i> <i>Ferro: 2,2g</i></p>	<p>Desjejum -Leite -Mamão Almoço -Arroz -Feijão -Frango xadrez -Sal. tomate/beterraba Lanche da tarde -Leite -Biscoito polvilho</p> <p><i>VCT: 709,4kcal</i> <i>Prot.: 27,1g</i> <i>Lip.: 22,6g</i> <i>Carb.: 102,7g</i> <i>Cálcio: 425,3g</i> <i>Ferro: 3,7g</i></p>	<p>Desjejum -Vitamina de maçã Almoço -Macarrão c/ carne -Feijão -Sal. chuchu c/ ovo picado Lanche da Tarde -Leite s/ açúcar -Mamão</p> <p><i>VCT: 708,0kcal</i> <i>Prot.: 32,0g</i> <i>Lip.: 23,5g</i> <i>Carb.: 95,9g</i> <i>Cálcio: 606,6g</i> <i>Ferro: 3,7g</i></p>	<p>Desjejum -Leite -Banana Almoço -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. cenoura -Laranja Lanche da Tarde -Arroz doce -Maçã</p> <p><i>VCT: 708,0kcal</i> <i>Prot.: 25,3g</i> <i>Lip.: 15,3g</i> <i>Carb.: 121,3g</i> <i>Cálcio: 397,5g</i> <i>Ferro: 3,2g</i></p>	<p>Desjejum -Vitamina de mamão Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ batatas -Sal. tomate/beterraba Lanche da tarde -Leite -Bolo de banana</p> <p><i>VCT: 707,7kcal</i> <i>Prot.: 28,8g</i> <i>Lip.: 24,3g</i> <i>Carb.: 96,6g</i> <i>Cálcio: 556,4g</i> <i>Ferro: 3,8g</i></p>

<i>Vit A: 404,7mcg</i> <i>Vit C: 59,6mg</i>	<i>Vit A: 327,3mcg</i> <i>Vit C: 80,9mg</i>	<i>Vit A: 352,3mcg</i> <i>Vit C: 75,0mg</i>	<i>Vit A: 489,2mcg</i> <i>Vit C: 63,2mg</i>	<i>Vit A: 337,3mcg</i> <i>Vit C: 87,7mg</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 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