

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

TURNO PARCIAL (30% 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
-Vitamina de maçã ***** -Macarrão c/ molho -Feijão -Sal. beterraba c/ ovo picado -Laranja VCT: 303,4kcal Prot.: 12,3g Lip.: 8,9g Carb.: 46,1g Cálcio: 232,3mg Ferro: 1,7mg Vit A: 110,1mcg Vit C: 36,3mg	-Leite -Mamão ***** -Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal. tomate -Melão VCT: 305,6kcal Prot.: 12,1g Lip.: 8,8g Carb.: 45,7g Cálcio: 194,3mg Ferro: 1,5mg Vit A: 191,7mcg Vit C: 43,9mg	-Vitamina de banana ***** -Arroz a carreteiro -Feijão -Sal. cenoura -Maçã VCT: 304,7kcal Prot.: 12,2g Lip.: 8,0g Carb.: 48,4g Cálcio: 210,7mg Ferro: 1,8mg Vit A: 297,2mcg Vit C: 15,2mg	-Vitamina de mamão ***** -Arroz -Feijão -Frango c/ molho -Sal. tomate/beterraba -Laranja VCT: 305,7kcal Prot.: 10,7g Lip.: 7,2g Carb.: 52,0g Cálcio: 170,2mg Ferro: 1,3mg Vit A: 126,3mcg Vit C: 80,2mg	-Leite -Pão caseiro ***** -Arroz -Feijão -Carne acebolada -Sal. tomate -Banana VCT: 305,0kcal Prot.: 10,9g Lip.: 8,4g Carb.: 46,9g Cálcio: 126,5mg Ferro: 1,2mg Vit A: 77,0mcg Vit C: 4,6mg
-Leite -Banana ***** -Arroz -Feijão -Ovo cozido -Sal. cenoura -Laranja VCT: 304,7kcal Prot.: 12,5 g Lip.: 9,8g	-Vitamina de maçã ***** -Macarrão c/ carne -Feijão -Sal. chuchu c/ ovo picado -Banana VCT: 305,0kcal Prot.: 14,3 g Lip.: 8,0 g	-Leite -Mamão ***** -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. cenoura/repolho -Maçã VCT: 304,8kcal Prot.: 12,3g Lip.: 7,8g	-Leite -Panquequinha de banana ***** -Arroz -Feijão -Carne c/ batatas -Sal. tomate/beterraba -Mamão VCT: 305,1kcal Prot.: 11,9g Lip.: 8,2g	-Leite -Maçã ***** -Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. chuchu -Banana VCT: 304,0kcal Prot.: 11,2g Lip.: 7,6g

Carb.: 42,8g Cálcio: 209,3mg Ferro: 1,4 mg Vit A: 94,4 mcg Vit C: 15,1mg	Carb.: 46,0 g Cálcio: 143,9mg Ferro: 2,6 mg Vit A: 79,0 mcg Vit C: 10,9 mg	Carb.: 48,2g Cálcio: 213,3mg Ferro: 1,8mg Vit A: 283,8mcg Vit C: 55,4mg	Carb.: 47,3g Cálcio: 148,9mg Ferro: 2,0mg Vit A: 121,9mcg Vit C: 41,2mg	Carb.: 49,5g Cálcio: 137,5mg Ferro: 1,5mg Vit A: 113,2mcg Vit C: 13,3mg
-Leite -Mamão ***** -Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Sal. tomate -Laranja	-Vitamina de banana ***** -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. chuchu c/ ovos picados -Melão	-Leite -Maçã ***** -Arroz -Feijão -Carne c/ cenoura -Sal. beterraba -Banana	-Vitamina de mamão ***** -Risoto de frango -Feijão -Sal. cenoura/chuchu -Laranja	-Leite -Biscoito polvilho ***** -Arroz a carreteiro -Feijão -Sal. tomate -Banana
VCT: 303,9kcal Prot.: 11,0g Lip.: 8,5g Carb.: 47,3g Cálcio: 179,1mg Ferro: 1,5mg Vit A: 185,0mcg Vit C: 61,2mg	VCT: 304,2kcal Prot.: 13,9g Lip.: 8,7g Carb.: 44,7g Cálcio: 201,5mg Ferro: 1,8mg Vit A: 144,8mcg Vit C: 17,0mg	VCT: 305,6kcal Prot.: 13,4g Lip.: 9,2g Carb.: 43,1g Cálcio: 140,9mg Ferro: 1,9mg Vit A: 135,8mcg Vit C: 5,1mg	VCT: 305,2kcal Prot.: 14,3g Lip.: 10,4g Carb.: 40,4g Cálcio: 305,9mg Ferro: 1,7mg Vit A: 255,2mcg Vit C: 68,9mg	VCT: 304,1kcal Prot.: 8,5g Lip.: 12,8g Carb.: 39,8g Cálcio: 96,7mg Ferro: 1,4mg Vit A: 75,5mcg Vit C: 13,6mg
-Vitamina de banana ***** -Arroz -Feijão -Omelete de forno -Sal. tomate -Laranja	-Leite -Biscoito polvilho ***** -Arroz -Feijão -Frango xadrez -Sal. tomate/beterraba -Mamão	-Vitamina de maçã ***** -Macarrão c/ carne -Feijão -Sal. chuchu c/ ovo picado -Banana	-Leite -Banana ***** -Arroz c/ galinha -Feijão -Sal. cenoura -Laranja	-Vitamina de mamão ***** -Arroz -Feijão -Carne c/ batatas -Sal. tomate/beterraba -Maçã
VCT: 304,2kcal Prot.: 12,0g Lip.: 9,4g Carb.: 44,9g Cálcio: 181,3mg Ferro: 1,6mg Vit A: 208,7mcg Vit C: 31,6mg	VCT: 305,9kcal Prot.: 8,7g Lip.: 9,9g Carb.: 46,2g Cálcio: 112,4mg Ferro: 1,8mg Vit A: 96,9mcg Vit C: 27,6mg	VCT: 304,9kcal Prot.: 12,7g Lip.: 9,0g Carb.: 46,0g Cálcio: 233,6mg Ferro: 1,7mg Vit A: 118,6mcg Vit C: 13,3mg	VCT: 304,4kcal Prot.: 11,6g Lip.: 6,7g Carb.: 51,7g Cálcio: 184,0mg Ferro: 1,8mg Vit A: 292,4mcg Vit C: 45,2mg	VCT: 305,7kcal Prot.: 12,9g Lip.: 9,1g Carb.: 44,8g Cálcio: 191,3mg Ferro: 1,9mg Vit A: 141,8mcg Vit C: 43,6mg

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 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