

## CARDÁPIO: BERÇÁRIO II e MATERNAL I - TURNO INTEGRAL

(70% das necessidades nutricionais diárias)

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)

### ATENÇÃO PARA O CORTE CORRETO DAS FRUTAS CONFORME A IDADE:

**Abacaxi, Banana, Mamão, Manga e Melão, Morango:** Picar.

**Bergamota:** Descascar, em gomos. Cuidado com a semente.

**Laranja:** Picada, sem casca, sem semente e sem bagaço.

**Maçã:** Picar, sem casca e sem sementes.

- PROIBIDO O USO DE AÇÚCAR E PREPARAÇÕES QUE CONTENHAM AÇÚCAR.
- A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS DEVE SER NORMAL.
- OFERECER OS ALIMENTOS SEPARADOS NO PRATO, ALTERAR NO DECORRER DA REFEIÇÃO, SE NECESSÁRIO.

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

### JUNHO/JULHO-2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Desjejum</b> -Vitamina de banana c/ aveia s/ açúcar <b>Almoço</b> -Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Laranja <b>Lanche da tarde</b> -Leite s/ açúcar -Bolo de maçã s/ açúcar	<b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Mamão <b>Almoço</b> -Arroz -Feijão -Carne c/ abóbora -Sal. alface/tomate -Bergamota <b>Lanche da tarde</b> -Mingau de aveia s/ açúcar + -Banana	<b>Desjejum</b> -Vitamina de maçã c/ aveia s/ açúcar <b>Almoço</b> -Macarrão c/ carne -Feijão -Sal. Chuchu <b>Lanche da tarde</b> -Leite s/ açúcar -Pão caseiro	<b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Banana <b>Almoço</b> -Arroz c/ frango -Feijão -Couve refogada -Banana <b>Lanche da tarde</b> -Mingau de aveia s/ açúcar -Mamão	<b>Desjejum</b> -Vitamina de mamão s/ açúcar <b>Almoço</b> -Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. Tomate -Maçã <b>Lanche da tarde</b> -Leite s/ açúcar -Pão de batata doce
<i>VCT: 705kcal Prot.: 26,1g Lip.: 22g Carb.: 98,5g Cálcio: 495mg Ferro: 3,3mg Vit A: 323mcg Vit C: 51mg</i>	<i>VCT: 710kcal Prot.: 27,9g Lip.: 24,01g Carb.: 99,2g Cálcio: 492mg Ferro: 3,5mg Vit A: 344mcg Vit C: 78mg</i>	<i>VCT: 705kcal Prot.: 26,1g Lip.: 22,6g Carb.: 104,2g Cálcio: 471mg Ferro: 3mg Vit A: 374mcg Vit C: 44mg</i>	<i>VCT: 707kcal Prot.: 31,7g Lip.: 23,0g Carb.: 97,0g Cálcio: 596mg Ferro: 4,5mg Vit A: 307mcg Vit C: 59mg</i>	<i>VCT: 710kcal Prot.: 34,0g Lip.: 28,0g Carb.: 98,9g Cálcio: 530mg Ferro: 3mg Vit A: 389mcg Vit C: 81mg</i>
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Maçã <b>Almoço</b> -Arroz c/ couve -Feijão -Ovo cozido + Tomate -Laranja <b>Lanche da Tarde</b> -Mingau de aveia s/ açúcar -Banana	<b>Desjejum</b> -Vitamina de banana c/ aveia s/ açúcar <b>Almoço</b> -Sopão de legumes c/ carne -Maçã <b>Lanche da tarde</b> -Leite s/ açúcar -Pão caseiro	<b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Mamão <b>Almoço</b> -Macarrão c/ frango -Feijão -Repolho + Batata doce -Banana <b>Lanche da tarde</b> -Leite s/ açúcar -Bolo de banana s/ açúcar	<b>Desjejum</b> -Vit de maçã c/ aveia <b>Almoço</b> -Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal. Brócolis -Bergamota <b>Lanche da tarde</b> -Mingau de aveia s/ açúcar -Maçã	<b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Banana <b>Almoço</b> -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. beterraba <b>Lanche da tarde</b> -Leite s/ açúcar -Pão de cenoura

VCT: 711kcal Prot.: 31,4g Lip.: 24,5g Carb.: 95,0g Cálcio: 584mg Ferro: 4mg Vit A: 381mcg Vit C: 58mg	VCT: 709kcal Prot.: 26,1g Lip.: 18,5g Carb.: 114,7g Cálcio: 466mg Ferro: 3mg Vit A: 853mcg Vit C: 44mg	VCT: 400kcal Prot.: 17,4g Lip.: 13,1g Carb.: 54,6g Cálcio: 360mg Ferro: 1,5mg Vit A: 359mcg Vit C: 52mg	VCT: 708kcal Prot.: 30,9g Lip.: 23,6g Carb.: 97,8g Cálcio: 601mg Ferro: 3,5mg Vit A: 366mcg Vit C: 48mg	VCT: 709kcal Prot.: 31,7g Lip.: 22,7g Carb.: 97g Cálcio: 479mg Ferro: 5mg Vit A: 354mcg Vit C: 18mg
<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Desjejum</b> -Vitamina de banana c/ aveia s/ açúcar <b>Almoço</b> -Macarrão c/ molho -Feijão -Sal. Couve-flor -Sal. Tomate -Laranja <b>Lanche da Tarde</b> -Leite s/ açúcar -Bolo de maçã s/ açúcar	<b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Maçã <b>Almoço</b> -Arroz c/ frango -Feijão -Couve refogada <b>Lanche da tarde</b> -Mingau de aveia s/ açúcar -Banana	<b>Desjejum</b> -Vitamina de mamão c/ aveia s/ açúcar <b>Almoço</b> -Arroz -Feijão -Jardineira de legumes -Sal. Tomate <b>Lanche da tarde</b> -Leite s/ açúcar -Panqueca de banana s/ açúcar	<b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Banana <b>Almoço</b> -Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal. cenoura/repolho -Bergamota <b>Lanche da tarde</b> -Leite s/ açúcar -Pão caseiro	<b>Desjejum</b> -Vitamina de maçã s/ açúcar <b>Almoço</b> -Arroz c/ couve -Feijão -Carne c/ molho -Abóbora refogada <b>Lanche da tarde</b> -Mingau de aveia s/ açúcar -Mamão
VCT: 708kcal Prot.: 27,8g Lip.: 20,6g Carb.: 108,7g Cálcio: 433mg Ferro: 5mg Vit A: 251mcg Vit C: 67mg	VCT: 708kcal Prot.: 29,6g Lip.: 25,2g Carb.: 94,9g Cálcio: 570mg Ferro: 4mg Vit A: 404mcg Vit C: 43mg	VCT: 708kcal Prot.: 29,6g Lip.: 23g Carb.: 98,7g Cálcio: 511mg Ferro: 4mg Vit A: 390mcg Vit C: 88mg	VCT: 708kcal Prot.: 25,5g Lip.: 18,3g Carb.: 113,3g Cálcio: 324mg Ferro: 3mg Vit A: 357mcg Vit C: 48mg	VCT: 707kcal Prot.: 31,0g Lip.: 25,8g Carb.: 91,6g Cálcio: 624mg Ferro: 3mg Vit A: 407mcg Vit C: 56mg
<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Maçã <b>Almoço</b> -Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Laranja <b>Lanche da tarde</b> -Mingau de aveia s/ açúcar -Banana	<b>Desjejum</b> -Vitamina de mamão c/ aveia s/ açúcar <b>Almoço</b> -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. Beterraba <b>Lanche da tarde</b> -Leite s/ açúcar -Pão de batata doce	<b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Banana <b>Almoço</b> -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. Repolho -Batata doce assada <b>Lanche da Tarde</b> -Leite s/ açúcar -Bolo de maçã s/ açúcar	<b>Desjejum</b> -Vitamina de maçã s/ açúcar <b>Almoço</b> -Arroz -Feijão -Carne c/ molho -Sal. Repolho <b>Lanche da Tarde</b> -Mingau de aveia s/ açúcar -Mamão	<b>Desjejum</b> -Leite s/ açúcar -Mamão <b>Almoço</b> -Sopão de legumes c/ frango -Abacaxi <b>Lanche da tarde</b> -Leite s/ açúcar -Pão caseiro
VCT: 709kcal Prot.: 26,4g Lip.: 21,5g Carb.: 106g Cálcio: 497mg Ferro: 3,5mg Vit A: 287mcg Vit C: 41mg	VCT: 708kcal Prot.: 38,8g Lip.: 32,1g Carb.: 92,5g Cálcio: 662mg Ferro: 3mg Vit A: 363mcg Vit C: 89mg	VCT: 708kcal Prot.: 29,0g Lip.: 19,9g Carb.: 106,4g Cálcio: 423mg Ferro: 5mg Vit A: 1247mcg Vit C: 36mg	VCT: 707kcal Prot.: 30,2g Lip.: 24,4g Carb.: 95,5g Cálcio: 602mg Ferro: 3,5mg Vit A: 311mcg Vit C: 55mg	VCT: 659kcal Prot.: 24,4g Lip.: 18,4g Carb.: 100,7g Cálcio: 379mg Ferro: 1,5mg Vit A: 588mcg Vit C: 79mg

## **OBSERVAÇÕES IMPORTANTES!**

- Este cardápio tem validade a partir da chegada do Roteiro Junho (entre 08/06 e 24/06) até a chegada do Roteiro Agosto (entre 03/08 a 19/08) na sua unidade escolar.
- Todos os cardápios utilizados pela unidade escolar devem ser impressos e fixados na área de preparo de alimentos (cozinha) e também devem ser expostos para a comunidade escolar.
- Todas as preparações descritas nos cardápios devem ser executadas pelos manipuladores de alimentos (merendeira) da unidade escolar, pois são calculadas de acordo com as necessidades nutricionais dos alunos.
- Para todas as preparações descritas nos cardápios há Fichas Técnicas de Preparação (FTP) disponível no site que devem obrigatoriamente ser seguidas a fim de garantir a padronização das refeições.
- Caso seja necessário realizar a substituição do cardápio deve trocar todas as preparações, ou seja, o cardápio deve ser ofertado na sua totalidade.
- Podem acrescentar vegetais (hortaliças, legumes e verduras) nos cardápios diários, caso haja excedente na unidade escolar.
- **Segunda-feira** = Sem carne, é obrigatório servir LARANJA junto com a refeição salgada
- **Quarta-feira** = Dia de Massa, é obrigatório servir para todos os turnos.
- **Atenção! Obrigatório deixar o Feijão em demolho por, no mínimo, 24 horas.**
- Agricultura familiar: Caso os agricultores não consigam entregar algum item e esse esteja presente no cardápio enviado pelo NAE, orientamos que utilizem preparações de um outro dia com as hortaliças que possuem na escola. Não esquecendo que se deve substituir o dia completo.