

CARDÁPIO: MATERNAL II - TURNO INTEGRAL

(70% das necessidades nutricionais diárias)

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

ATENÇÃO PARA O CORTE CORRETO DAS FRUTAS CONFORME A IDADE:

Abacaxi, Mamão, Manga e Melão: Picar.

Banana: Ofertar inteira com casca, mas deve observar se não haverá desperdício, se houver pode ofertar picada.

Bergamota: Ofertar inteira com casca, mas deve observar se não haverá desperdício, se houver pode ofertar picada.

Laranja: Picar, sem casca, sem semente. Cuidado com a semente..

Maçã: Picar, com ou sem casca, sem sementes

Morango: Inteiro.

- NÃO HÁ PROIBIÇÃO DO USO DE AÇÚCAR; NO ENTANTO, DEVE-SE PRIORIZAR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E, PORTANTO, EVITAR SUA UTILIZAÇÃO NAS PREPARAÇÕES.
- A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS DEVE SER NORMAL.
IMPORTANTE OBSERVAR A INDIVIDUALIDADE DE CADA CRIANÇA.

JUNHO/JULHO-2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum -Vitamina de banana c/ aveia Almoço -Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Laranja Lanche da tarde -Leite -Bolo de maçã	Desjejum -Leite -Mamão Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ abóbora -Sal. alface/tomate -Bergamota Lanche da tarde -Mingau de aveia -Banana	Desjejum -Vitamina de maçã c/ aveia Almoço -Macarrão c/ carne -Feijão -Sal. Chuchu Lanche da tarde -Leite -Pão caseiro	Desjejum -Leite -Banana Almoço -Arroz c/ frango -Feijão -Couve refogada -Banana Lanche da tarde -Mingau de aveia -Mamão	Desjejum -Vitamina de mamão Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. Tomate -Maçã Lanche da tarde -Leite -Pão de batata doce
VCT: 674,5kcal Prot.: 24,5 g Lip.: 21,2 g Carb.: 99,2 g Cálcio: 428,4 mg Ferro: 3,5 mg Vit A: 296mcg Vit C: 37,3 mg	VCT: 671,1kcal Prot.: 27,8 g Lip.: 23,8g Carb.: 89,5 g Cálcio: 489,6mg Ferro: 3,5 mg Vit A: 348,6mcg Vit C: 61,3 mg	VCT: 703,9 kcal Prot.: 24,3 g Lip.: 22,5 g Carb.: 105,7 g Cálcio: 472,4 mg Ferro: 2,7 mg Vit A: 382,5 mcg Vit C: 43,7 mg	VCT: 698,7 kcal Prot.: 31 g Lip.: 22,7 g Carb.: 96,20 g Cálcio: 595,1 mg Ferro: 4 mg Vit A: 317,4 mcg Vit C: 67,7 g	VCT: 708,9 kcal Prot.: 33,5 g Lip.: 27,9 g Carb.: 99,4 g Cálcio: 527 mg Ferro: 2,6 mg Vit A: 408,6 mcg Vit C: 85,1 mg

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum -Leite -Maçã Almoço -Arroz c/ couve -Feijão -Ovo cozido -Sal. Tomate -Laranja Lanche da Tarde -Mingau de aveia -Banana	Desjejum -Vitamina de banana c/ aveia Almoço -Sopão de legumes c/ carne -Maçã Lanche da tarde -Leite -Pão caseiro	Desjejum -Vitamina de mamão c/ aveia Almoço -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. Repolho -Batata doce assada -Banana Lanche da tarde -Arroz doce -Banana	Desjejum -Vitamina de maçã c/ aveia Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal. Brócolis -Bergamota Lanche da tarde -Mingau de aveia -Maçã	Desjejum -Leite -Banana Almoço -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. beterraba Lanche da tarde -Leite -Pão de cenoura
<i>VCT: 707,2kcal Prot.: 30,8g Lip.: 25,1g Carb.: 93,9g Cálcio: 652,0mg Ferro: 3,5mg Vit A: 370,6mcg Vit C: 58,5mg</i>	<i>VCT: 713,7kcal Prot.: 24,6g Lip.: 18,1g Carb.: 118,4g Cálcio: 432,2mg Ferro: 3,5mg Vit A: 1322,4mcg Vit C: 40,1mg</i>	<i>VCT: 611,4kcal Prot.: 19,3g Lip.: 11,6g Carb.: 113,1g Cálcio: 398,4mg Ferro: 1,6mg Vit A: 448,5mcg Vit C: 146,6mg</i>	<i>VCT: 772,4kcal Prot.: 32,3g Lip.: 25,9g Carb.: 107,7g Cálcio: 705,4mg Ferro: 3,3mg Vit A: 398,5mcg Vit C: 50,5mg</i>	<i>VCT: 716,7kcal Prot.: 31,6g Lip.: 25,2g Carb.: 93,6g Cálcio: 574,0mg Ferro: 4,1mg Vit A: 439,8mcg Vit C: 23,0mg</i>
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum -Vitamina de banana c/ aveia Almoço -Macarrão c/ molho -Feijão -Sal. Couve-flor -Sal. Tomate -Laranja Lanche da Tarde -Leite -Bolo de maçã	Desjejum -Leite -Maçã Almoço -Arroz c/ frango -Feijão -Couve refogada Lanche da tarde -Mingau de aveia -Banana	Desjejum -Vitamina de mamão c/ aveia Almoço -Arroz -Feijão -Jardineira de legumes -Sal. Tomate Lanche da tarde -Leite -Panqueca de banana	Desjejum -Leite -Banana Almoço -Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal. cenoura/repolho -Bergamota Lanche da tarde -Leite -Pão caseiro	Desjejum -Vitamina de maçã Almoço -Arroz c/ couve -Feijão -Carne c/ molho -Abóbora refogada Lanche da tarde -Mingau de aveia -Mamão
<i>VCT: 716,5kcal Prot.: 26,4g Lip.: 20,2g Carb.: 113,0g Cálcio: 510,9mg Ferro: 4,1mg Vit A: 266,0mcg Vit C: 63,3mg</i>	<i>VCT: 720,9kcal Prot.: 29,3g Lip.: 26,4g Carb.: 96,0g Cálcio: 630,5mg Ferro: 3,4mg Vit A: 434,3mcg Vit C: 45,5mg</i>	<i>VCT: 695,0kcal Prot.: 26,4g Lip.: 20,1g Carb.: 106,2g Cálcio: 473,1mg Ferro: 3,4mg Vit A: 405,7mcg Vit C: 129,1mg</i>	<i>VCT: 709,6kcal Prot.: 24,5g Lip.: 18,8g Carb.: 114,2g Cálcio: 385,3mg Ferro: 2,6mg Vit A: 348,6mcg Vit C: 57,0mg</i>	<i>VCT: 785,2kcal Prot.: 33,7g Lip.: 29,8g Carb.: 99,8g Cálcio: 770,0mg Ferro: 3,7mg Vit A: 577,0mcg Vit C: 65,5mg</i>
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum -Leite -Maçã Almoço -Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Laranja Lanche da tarde -Mingau de aveia -Banana	Desjejum -Vitamina de mamão c/ aveia Almoço -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. Beterraba Lanche da tarde -Leite -Pão de batata doce	Desjejum -Leite -Banana Almoço -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. Repolho -Batata doce assada Lanche da Tarde -Suco -Pizza c/ molho	Desjejum -Vitamina de maçã Almoço -Arroz -Feijão -Carne c/ molho -Sal. Repolho Lanche da Tarde -Mingau de aveia -Mamão	Desjejum -Vitamina de mamão Almoço -Sopão de legumes c/ frango -Abacaxi Lanche da tarde -Leite -Pão caseiro
<i>VCT: 692,5Kcal Prot.: 21,3g Lip.: 17,6g Carb.: 116,2g Cálcio: 438,7mg Ferro: 2,4mg Vit A: 274,3mcg Vit C: 49,5mg</i>	<i>VCT: 714,6kcal Prot.: 39,5g Lip.: 33,2g Carb.: 102,5g Cálcio: 517,0mg Ferro: 3,0mg Vit A: 334,7mcg Vit C: 100,7mg</i>	<i>VCT: 718,7kcal Prot.: 24,9g Lip.: 15,7g Carb.: 123,0g Cálcio: 364,4mg Ferro: 3,7mg Vit A: 1677,5mcg Vit C: 70,7mg</i>	<i>VCT: 760,6kcal Prot.: 28,1g Lip.: 23,0g Carb.: 114,6g Cálcio: 612,7mg Ferro: 2,8mg Vit A: 317,4mcg Vit C: 61,5mg</i>	<i>VCT: 642,0kcal Prot.: 20,5g Lip.: 17,2g Carb.: 105,7g Cálcio: 482,2mg Ferro: 1,3mg Vit A: 477,8mcg Vit C: 155,7mg</i>

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.