

## CARDÁPIO: MATERNAL II - TURNO PARCIAL

(30% 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
-Vitamina de banana c/ aveia ----- -Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Laranja	-Mingau de aveia s/ açúcar -Mamão ----- -Arroz -Feijão -Carne c/ abóbora -Sal. alface/tomate -Bergamota	-Vitamina de maçã c/ aveia s/ açúcar ----- -Macarrão c/ carne -Feijão -Sal. Chuchu	-Leite s/ açúcar -Banana ----- -Arroz c/ frango -Feijão -Couve refogada -Banana	-Leite s/ açúcar -Pão de batata doce ----- -Arroz -Feijão -Frango c/ cenoura -Sal. Tomate -Maçã
VCT: 308,3 kcal Prot.: 11,1 g Lip.: 8,1 g Carb.: 49,1 g Cálcio: 150,8 mg Ferro: 1,8 mg Vit A: 102,6 mcg Vit C: 19,9 mg	VCT: 319,3 kcal Prot.: 13,2 g Lip.: 11,0 g Carb.: 42,9 g Cálcio: 211,5 mg Ferro: 1,8 mg Vit A: 136,9 mcg Vit C: 28,1 mg	VCT: 306,0 kcal Prot.: 9,4 g Lip.: 8,1 g Carb.: 51,3 g Cálcio: 133,2 mg Ferro: 1,5 mg Vit A: 135,0 mcg Vit C: 25,4 mg	VCT: 307,1 kcal Prot.: 14,3 g Lip.: 7,7 g Carb.: 46,9 g Cálcio: 146,8 mg Ferro: 2,8 mg Vit A: 77,1 mcg Vit C: 12,6 mg	VCT: 317,3 kcal Prot.: 15,6 g Lip.: 12,9 g Carb.: 51,4 g Cálcio: 129,5 mg Ferro: 1,5 mg Vit A: 77,7 mcg Vit C: 7,4 mg
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
-Leite s/ açúcar -Maçã ----- -Arroz c/ couve -Feijão -Ovo cozido -Sal. Tomate -Laranja	-Vitamina de banana c/ aveia s/ açúcar ----- -Sopão de legumes c/ carne -Maçã	-Leite s/ açúcar -Bolo de banana s/ açúcar ----- -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. Repolho -Batata doce assada -Banana	-Vitamina de maçã c/ aveia s/ açúcar ----- -Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal. Brócolis -Bergamota	-Mingau de aveia s/ açúcar -Banana ----- -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. beterraba

VCT: 305,3kcal Prot.: 15,0 g Lip.: 9,4 g Carb.: 41,1 g Cálcio: 125,1 mg Ferro: 2,4 mg Vit A: 155,1mcg Vit C: 26,4 mg	VCT: 313,5kcal Prot.: 12,4 g Lip.: 6,4 g Carb.: 53,8 g Cálcio: 133,2 mg Ferro: 2,4 mg Vit A: 985,1mcg Vit C: 23,3 mg	VCT: 304,2kcal Prot.: 13,9 g Lip.: 8,0 g Carb.: 45,4 g Cálcio: 129,4 mg Ferro: 1,7 mg Vit A: 268,9mcg Vit C: 16,7 mg	VCT: 308,7kcal Prot.: 12,9 g Lip.: 8,4 g Carb.: 47,2 g Cálcio: 182,9 mg Ferro: 1,6 mg Vit A: 146,0mcg Vit C: 27,3 mg	VCT: 308,9kcal Prot.: 13,9 g Lip.: 9,7 g Carb.: 43,0 g Cálcio: 237,0 mg Ferro: 1,9 mg Vit A: 119,5mcg Vit C: 10,1 mg
<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
-Leite s/ açúcar -Bolo de maçã c/ aveia s/ açúcar ----- -Macarrão c/ molho -Feijão -Sal. Couve-flor -Sal. Tomate -Laranja	-Leite s/ açúcar -Maçã ----- -Arroz c/ frango -Feijão -Couve refogada	-Vitamina de mamão c/ aveia s/ açúcar ----- -Arroz -Feijão -Jardineira de legumes -Sal. Tomate	-Leite s/ açúcar -Pão caseiro ----- -Arroz -Feijão -Frango c/ batatas -Sal. Cenoura/repolho -Bergamota	-Vitamina de maçã s/ açúcar ----- -Arroz c/ couve -Feijão -Carne c/ molho -Abóbora refogada
VCT:302,9 kcal Prot.: 11,5 g Lip.: 9,1 g Carb.: 45,7 g Cálcio: 156,5 mg Ferro: 2,1 mg Vit A: 119,2mcg Vit C: 36,3 mg	VCT: 306,4kcal Prot.: 11,9 g Lip.: 11,8 g Carb.: 40,0 g Cálcio: 198,5 mg Ferro: 1,5 mg Vit A: 264,4mcg Vit C:35,0 mg	VCT: 304,4kcal Prot.: 12,01 g Lip.: 9,4 g Carb.: 44,0 g Cálcio: 198,9 mg Ferro: 1,3 mg Vit A: 195,0mcg Vit C: 49,0 mg	VCT:304,8 kcal Prot.: 11,0 g Lip.: 7,9 g Carb.: 48,2 g Cálcio: 129,7 mg Ferro: 1,2 mg Vit A: 212,5mcg Vit C: 28,0 mg	VCT: 302,6kcal Prot.: 12,6 g Lip.: 10,8 g Carb.: 40,1 g Cálcio: 176,5 mg Ferro: 1,5 mg Vit A: 248,2mcg Vit C: 19,9 mg
<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
-Mingau de aveia s/ açúcar -Maçã ----- -Arroz -Feijão -Sal. batata/cenoura/ovo -Laranja	-Vitamina de mamão c/ aveia s/ açúcar ----- -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. Beterraba	-Leite s/ açúcar -Banana ----- -Macarrão c/ frango -Feijão -Sal. Repolho -Batata doce assada	-Vitamina de maçã s/ açúcar ----- -Arroz -Feijão -Carne c/ molho -Sal. Repolho	-Leite s/ açúcar -Pão caseiro ----- -Sopão de legumes c/ frango -Abacaxi
VCT: 304,4kcal Prot.: 11,1 g Lip.: 8,6 g Carb.: 47,2 g Cálcio: 181,3 mg Ferro: 1,6m g Vit A: 105,1mcg Vit C: 23,4 mg	VCT: 303,5kcal Prot.: 14,1 g Lip.: 9,2 g Carb.: 42,9 g Cálcio: 245,6 mg Ferro: 1,7 mg Vit A: 153,9mcg Vit C: 49,3 mg	VCT: 304,7kcal Prot.: 12,5 g Lip.: 7,2 g Carb.: 49,2 g Cálcio: 180,3 mg Ferro: 2,0 mg Vit A: 619,3mcg Vit C: 23,9 mg	VCT: 305,9kcal Prot.: 12,2 g Lip.: 8,9 g Carb.: 45,6 g Cálcio: 165,4 mg Ferro: 1,5 mg Vit A: 89,0mcg Vit C: 9,9 mg	VCT: 303,7kcal Prot.: 11,0 g Lip.: 8,10 g Carb.: 47,5 g Cálcio: 154,8 mg Ferro: 0,7 mg Vit A: 259,4mcg Vit C: 26,7 mg

## **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.