

CARDÁPIO: NÍVEIS I e II - TURNO INTEGRAL

(70% das necessidades nutricionais diárias)

NÍVEIS I e II (idade: 4 anos a 6 anos)

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.

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: 948,1kcal Prot.: 34,8g Lip.: 29,6g Carb.: 117,7g	VCT: 957,7kcal Prot.: 31,3g Lip.: 27,3g Carb.: 152,4g	VCT: 944,2kcal Prot.: 32,2g Lip.: 29,6g Carb.: 144,1g	VCT: 962,1kcal Prot.: 33,4g Lip.: 25,3g Carb.: 155,0g	VCT: 940,4kcal Prot.: 34,7g Lip.: 31,1g Carb.: 135,7g
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 -Pão caseiro	Desjejum -Leite -Mamão 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 -Mamão	Desjejum -Leite -Banana Almoço -Arroz à carreteiro -Feijão -Sal. beterraba Lanche da tarde -Leite -Pão de cenoura
VCT: 955,4kcal Prot.: 33,5g Lip.: 26,6g Carb.: 141,9g	VCT: 941,2kcal Prot.: 33,4g Lip.: 24,0g Carb.: 154,2g	VCT: 770,5kcal Prot.: 28,8g Lip.: 15,8g Carb.: 132,2g	VCT: 974,6kcal Prot.: 39,6g Lip.: 31,0g Carb.: 141,1g	VCT: 937,6kcal Prot.: 41,0g Lip.: 33,7g Carb.: 120,8g

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: 971,9kcal Prot.: 37,7g Lip.: 31,0g Carb.: 131,1g</i>	<i>VCT: 958,5kcal Prot.: 30,6g Lip.: 28,1g Carb.: 151,2g</i>	<i>VCT: 940,6kcal Prot.: 35,9g Lip.: 28,4g Carb.: 141,2g</i>	<i>VCT: 979,8kcal Prot.: 40,4g Lip.: 37,0g Carb.: 125,5g</i>	<i>VCT: 954,6kcal Prot.: 37,2g Lip.: 32,9g Carb.: 133,3g</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 -Leite -Mamão Almoço -Sopão de legumes c/ frango -Abacaxi Lanche da tarde -Leite -Pão caseiro
<i>VCT: 951,0Kcal Prot.: 37,1g Lip.: 32,5g Carb.: 86,4g</i>	<i>VCT: 941,2kcal Prot.: 55,8g Lip.: 49,5g Carb.: 134,3g</i>	<i>VCT: 974,5kcal Prot.: 41,9g Lip.: 34,4g Carb.: 128,3g</i>	<i>VCT: 948,2kcal Prot.: 27,2g Lip.: 22,8g Carb.: 164,7g</i>	<i>VCT: 812,7kcal Prot.: 30,7g Lip.: 24,9g Carb.: 118,5g</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.