

CARDÁPIO: NÍVEIS I e II - TURNO INTEGRAL

(70% das necessidades nutricionais diárias)

(Idade: De 4 anos até 6 anos)

CORTE CORRETO DAS FRUTAS:

Banana e Bergamota: Pode oferecer inteira e com casca, conforme aceitação.

Abacaxi, Mamão, Manga e Melão: Picar.

Laranja: Picar, sem casca, sem sementes e sem bagaço.

Maçã: Picar, com ou sem casca, sem sementes.

Morango: Inteiro.

ATENÇÃO:

- OBRIGATÓRIO DEIXAR O FEIJÃO EM DEMOLHO POR, NO MÍNIMO, 24 HORAS;
- AS QUANTIDADES PREVISTA NESTE CARDÁPIO ATENDEM ÀS NECESSIDADES NUTRICIONAIS RECOMENDADAS PARA O PÚBLICO-ALVO, SENDO PERMITIDO O CONSUMO DE PORÇÕES ADICIONAIS, CONFORME DEMANDA E DISPONIBILIDADE;
- OBSERVAR A INDIVIDUALIDADE DE CADA ALUNO.

Atenção! Para o preparo da **Torta de Frango**, será entregue **pão de forma** diretamente nas unidades escolares entre os dias 03 e 04/08 com validade até 10/08. Informamos que este produto deve ser utilizado prioritariamente no preparo desta receita, conforme previsto no cardápio. Caso haja excedente após o preparo da Torta de Frango, o restante do pão deverá ser utilizado na oferta de **sanduíches** ou como **acompanhamento** das sopas **até o dia 10/08**, evitando desperdícios.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
VCT: 746kcal Prot: 75g Lip.: 203g Carb.: 487g Cálcio: 178mg Ferro: 2,9g VitA: 200mcg VitC: 50mg	VCT: 896kcal Prot: 94g Lip.: 206g Carb.: 608g Cálcio: 370mg Ferro: 3,2g VitA: 263mcg VitC: 19mg	VCT: 847kcal Prot: 169g Lip.: 321g Carb.: 538g Cálcio: 374mg Ferro: 3,9g VitA: 433mcg VitC: 154mg	VCT: 999kcal Prot: 143g Lip.: 276g Carb.: 627g Cálcio: 715 mg Ferro: 3,8g VitA: 464mcg VitC: 123mg	VCT: 991kcal Prot: 123g Lip.: 261g Carb.: 628g Cálcio: 526mg Ferro: 3,2g VitA: 246mcg VitC: 66mg
VCT: 999kcal Prot: 120g Lip.: 260g Carb.: 733g Cálcio: 565mg Ferro: 3,3g VitA: 239mcg VitC: 34mg	VCT: 894kcal Prot: 87g Lip.: 176g Carb.: 613g Cálcio: 317mg Ferro: 2,3g VitA: 403mcg VitC: 29mg	VCT: 822kcal Prot: 91g Lip.: 184g Carb.: 567g Cálcio: 140mg Ferro: 3,5g VitA: 212mcg VitC: 45mg	VCT: 794kcal Prot: 94g Lip.: 180g Carb.: 531g Cálcio: 306mg Ferro: 2,5g VitA: 206mcg VitC: 10mg	VCT: 944kcal Prot: 99g Lip.: 273g Carb.: 592g Cálcio: 398mg Ferro: 3,0g VitA: 610mcg VitC: 160mg
VCT: 960kcal Prot: 120g Lip.: 270g Carb.: 593g Cálcio: 505mg Ferro: 3,6mg VitA: 466mcg VitC: 126mg	VCT: 920kcal Prot: 126g Lip.: 260g Carb.: 552g Cálcio: 428mg Ferro: 4,8mg VitA: 181mcg VitC: 13mg	VCT: 975kcal Prot: 115g Lip.: 265g Carb.: 622g Cálcio: 596mg Ferro: 2,4mg VitA: 542mcg VitC: 125mg	VCT: 920kcal Prot: 102g Lip.: 310g Carb.: 520g Cálcio: 445mg Ferro: 3,3mg VitA: 555mcg VitC: 113mg	VCT: 840kcal Prot: 87g Lip.: 205g Carb.: 605g Cálcio: 300mg Ferro: 3,0mg VitA: 999mcg VitC: 123mg
VCT: 951kcal Prot: 125g Lip.: 244g Carb.: 613g Cálcio: 545mg Ferro: 4,0mg VitA: 476mcg VitC: 75mg	VCT: 930kcal Prot: 123g Lip.: 226g Carb.: 590g Cálcio: 414mg Ferro: 2,6mg VitA: 289mcg VitC: 64mg	VCT: 904kcal Prot: 82g Lip.: 215g Carb.: 630g Cálcio: 108mg Ferro: 3,9mg VitA: 304mcg VitC: 182mg	VCT: 916kcal Prot: 100g Lip.: 242g Carb.: 686g Cálcio: 410mg Ferro: 2,3mg VitA: 213mcg VitC: 51mg	VCT: 955kcal Prot: 113g Lip.: 221g Carb.: 652g Cálcio: 381mg Ferro: 3,9mg VitA: 230mcg VitC: 87mg

CARDÁPIO: NÍVEIS I e II - TURNO INTEGRAL

AGOSTO-2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1 unid.- Banana ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P ½ Pd.- Omelete ao forno (Cenoura, Couve e Couve-flor) ----- 150ml- Vit Maçã 1 Pd- Bolo Banana	1 unid.- Maçã ----- 3 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão C 2 Col S- Frango c/Abóbora ½ Col S- Tomate ----- 150ml- Leite c/ Cacau 1 Pd- Pão Branco	4 Col S- Mamão ----- 4 Col S- Massa c/ molho 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Carne c/Chuchu 1 Col S- Couve-flor ----- 1 pd- Torta de Frango Nutritivo e Requeijão 150ml- Suco Uva/Pêssego	1 unid.- Bergamota ----- 3 Col S- Arroz c/ Couve 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Frango c/Cenoura ½ Col S- Tomate ----- 150ml- Leite c/ Cacau 1 Pd- Pão de Cenoura	4 Col S- Abacaxi ----- 3 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Ensopado de Carne, Batata, Chuchu e Temp.Verde ----- 150ml- Vit Banana c/ C 1 Pd- Bolo Chocolate
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1 unid.- Maçã ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 1 Col S- Salada de Beterraba com Ovo cozido e Temp.Verde ½ unid.- Laranja ----- 150ml- Vit Banana c/ Cacau 1 Pd- Bolo de Maçã	1 unid.- Bergamota ----- 3 Col S- Arroz c/Couve 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Frango c/Batata ¼ Col S- Repolho ----- 150ml- Leite c/ Cacau 1 Pd- Pão de Integral	½ unid.- Laranja ----- 4 Col S- Massa c/ molho 2 Col S- Feijão P ½ Col S- Frango c/ molho ½ Col S- Brócolis ½ Col S- Tomate ----- 150ml- Vit Maçã c/ Aveia 1 Pd- Bolo Branco com Coco	4 Col S- Manga ----- 3 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Carne c/Repolho ¼ Col S- Tomate ----- 150ml- Leite c/ Cacau 1 Pd- Pão de Milho	4 Col S- Mamão ----- 3 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Carne c/Batata Doce ¼ Col S- Beterraba ----- 150ml- Vit Bana/Mamão 1 Pd- Bolo de Banana e Cenoura
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1 unid.- Banana ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P ½ Pd.- Omelete ao forno (Cenoura, Couve e Couve-flor) ½ unid.- Laranja ----- 150ml- Vit Banana c/ C 1 Pd- Bolo Banana	1 unid.- Maçã ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Frango ½ Col Sc- Chuchu c/ Ovo ½ Col S- Couve-flor ----- 120ml Chocolate Quente 1 Pd- Pão Branco	6 Col S- Abacaxi ----- 4 Col S- Massa c/ molho 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Carne c/ Cenoura 1 Col S- Tomate ----- 150ml- Vit Bana/Mamão 1 Pd- Bolo Banana c/ A	4 Col S- Mamão ----- 2 Col S- Arroz c/ Couve 2 Col S- Feijão C 2 Col S- Carne c/ Purê de Abóbora ½ Col S- Tomate ½ Col S- Alface ----- 150ml- Leite c/ Cacau 1 Pd- Pão de Beterraba	1 unid.- Bergamota ----- 1 Concha- Sopa: - Macarrão e Frango com Abóbora, Batata, Chuchu Batata Doce e Cenoura 150ml- Suco de Pêssego ----- 150ml- Vit Maçã 1 Pd- Bolo de Laranja
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1 unid.- Maçã ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 1 Col S- Salada de Ovo c/ Chuchu e Cenoura 1/8 unid.- Laranja ----- 150ml- Vit Banana 1 Pd- Bolo de Maçã	1 unid.- Bergamota ----- 2 Col S- Arroz c/ Couve 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Ensopado de Carne c/ Batata ½ Col S- Tomate ----- 150ml- Leite c/ Cacau 1 Pd- Pão de Integral	4 Col S- Mamão ----- 4 Col S- Massa c/ molho 1 Col S- Feijão P 2 Col S- Frango c/ Repolho ½ Col S- Tomate ----- 150ml- Suco de Uva 1 Pd- Bolo Milho e Coco	4 Col S- Manga ----- 2 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P 2 Col S- Frango c/ Batata 1 Col S- Brócolis ----- 150ml- Leite c/ Cacau 5un – Biscoito Broa Frutas S/A	1 unid.- Banana ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Carne c/ Repolho ¼ Col S- Beterraba ----- 150ml- Vit Bana/Mamão 1 Pd- Bolo de Chocolate e Cenoura