

CARDÁPIO: MATERNAL I - TURNO PARCIAL

(30% das necessidades nutricionais diárias)

(Idade: De 2 anos até 2 anos 11 meses e 29 dias)

CORTE CORRETO DAS FRUTAS:

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

Bergamota: Descascar, em gomos. Cuidado com as sementes.

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

Maçã: Picar, sem casca e sem sementes

ATENÇÃO:

- OBRIGATÓRIO DEIXAR O FEIJÃO EM DEMOLHO POR, NO MÍNIMO, 24 HORAS;
- É PROIBIDO OFERECER SUCOS;
- OFERECER OS ALIMENTOS SEPARADOS NO PRATO;
- NÃO OFERECER MAMADEIRA, REALIZAR A TRANSIÇÃO PARA CANECA;
- **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.
- PARA O SANDUÍCHE SERÁ ENTREGUE PÃO DE FORMA, DIRETAMENTE NA ESCOLA.

Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
VCT: 333kcal	Cálcio: 243mg	VCT: 294kcal	Cálcio: 199mg	VCT: 355kcal	Cálcio: 253mg	VCT: 284kcal	Cálcio: 199mg	VCT: 321kcal	Cálcio: 232mg
Prot: 49g	Ferro: 1,2g	Prot: 42g	Ferro: 1,3g	Prot: 52g	Ferro: 1,7g	Prot: 43g	Ferro: 1,2g	Prot: 47g	Ferro: 1,2g
Lip.: 92g	VitA: 148mcg	Lip.: 79g	VitA: 127mcg	Lip.: 99g	VitA: 163mcg	Lip.: 72g	VitA: 160mcg	Lip.: 90g	VitA: 100mcg
Carb.: 198g	VitC: 17mg	Carb.: 180g	VitC: 5mg	Carb.: 208g	VitC: 44mg	Carb.: 177g	VitC: 46mg	Carb.: 190g	VitC: 36mg
VCT: 324kcal	Cálcio: 241mg	VCT: 340kcal	Cálcio: 233mg	VCT: 266kcal	Cálcio: 192mg	VCT: 315kcal	Cálcio: 234mg	VCT: 254kcal	Cálcio: 240mg
Prot: 47g	Ferro: 1,1g	Prot: 50g	Ferro: 1,2g	Prot: 44g	Ferro: 1,5g	Prot: 47g	Ferro: 1,1g	Prot: 42g	Ferro: 1,2g
Lip.: 90g	VitA: 97mcg	Lip.: 97g	VitA: 156mcg	Lip.: 70g	VitA: 140mcg	Lip.: 94g	VitA: 131mcg	Lip.: 80g	VitA: 274mcg
Carb.: 194g	VitC: 13mg	Carb.: 200g	VitC: 76mg	Carb.: 160g	VitC: 23mg	Carb.: 180g	VitC: 7mg	Carb.: 136g	VitC: 35mg
Cálcio: 247mg	VCT: 322kcal	Cálcio: 226mg	VCT: 229kcal	Cálcio: 156mg	VCT: 300kcal	Cálcio: 246mg	VCT: 311kcal	Cálcio: 246mg	Cálcio: 247mg
Ferro: 1,3mg	Prot: 47g	Ferro: 1,3mg	Prot: 32g	Ferro: 0,9mg	Prot: 46g	Ferro: 1,5mg	Prot: 46g	Ferro: 0,9mg	Ferro: 1,3mg
VitA: 164mcg	Lip.: 83g	VitA: 107mcg	Lip.: 59g	VitA: 199mcg	Lip.: 87g	VitA: 210mcg	Lip.: 96g	VitA: 760mcg	VitA: 164mcg
VitC: 18mg	Carb.: 203g	VitC: 18mg	Carb.: 140g	VitC: 25mg	Carb.: 173g	VitC: 81mg	Carb.: 173g	VitC: 28mg	VitC: 18mg
VCT: 319kcal	Cálcio: 239mg	VCT: 278kcal	Cálcio: 217mg	VCT: 290kcal	Cálcio: 177mg	VCT: 332kcal	Cálcio: 231mg	VCT: 327kcal	Cálcio: 235mg
Prot: 45g	Ferro: 1,1mg	Prot: 48g	Ferro: 1,4mg	Prot: 43g	Ferro: 1,6mg	Prot: 49g	Ferro: 1,3mg	Prot: 48g	Ferro: 1,2mg
Lip.: 89g	VitA: 110mcg	Lip.: 79g	VitA: 130mcg	Lip.: 74g	VitA: 172mcg	Lip.: 84g	VitA: 123mcg	Lip.: 94g	VitA: 94mcg
Carb.: 190g	VitC: 13mg	Carb.: 161g	VitC: 36mg	Carb.: 179g	VitC: 75mg	Carb.: 210g	VitC: 36mg	Carb.: 192g	VitC: 9mg

CARDÁPIO: MATERNAL I - TURNO PARCIAL

AGOSTO-2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
120ml Leite c/Cacau S/A ½ unid.- Banana ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ¼ Pd.- Omelete ao forno (Cenoura e Couve-flor) 1/8 unid.- Laranja	½ Copo- Vit Maçã S/A ¼ unid.- Maçã ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão C ½ Col S- Frango ¼ Col S- Abóbora ¼ Col S- Tomate	120ml Leite c/Cacau S/A 2 Col S- Mamão ----- 2 Col S- Massa c/ molho 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Carne ¼ Col S- Chuchu c/ Ovo ½ Col S- Couve-flor	½ Copo- Vit Banana e Mamão S/A ¼ unid.- Bergamota ----- 1 Col S- Arroz c/ Couve 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Frango ¼ Col S- Cenoura ¼ Col S- Tomate	120ml Leite c/Cacau S/A 2 Col S- Abacaxi ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Carne ¼ Col S- Batata ¼ Col S- Chuchu
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
120ml Leite c/Cacau S/A ¼ unid.- Maçã ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P 1/6 unid.- Ovo cozido ¼ Col S- Beterraba 1/8 unid.- Laranja	½ Copo- Vit Banana S/A ¼ unid.- Bergamota ----- 1 Col S- Arroz c/ Couve 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Frango ¼ Col S- Batata ¼ Col S- Repolho	120ml Leite puro 1/8 unid.- Laranja ----- 2 Col S- Massa c/ molho 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Frango ½ Col S- Brócolis ½ Col S- Tomate	½ Copo- Vit Banana e Maçã S/A 2 Col S- Manga ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Carne ¼ Col S- Repolho ¼ Col S- Tomate	120ml Leite c/Cacau S/A 2 Col S- Mamão ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Carne ¼ Col S- Batata Doce ¼ Col S- Beterraba
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
120ml Leite c/Cacau S/A ¼ unid.- Banana ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ¼ Pd.- Omelete ao forno (Cenoura, Couve e -flor) 1/8 unid.- Laranja	½ Copo- Vit Banana S/A 1/8 unid.- Maçã ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Frango ¼ Col S- Chuchu c/ Ovo ½ Col S- Couve-flor	120ml Leite puro 2 Col S- Abacaxi ----- 2 Col S- Massa c/ molho 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Carne ½ Col S- Cenoura ½ Col S- Tomate	½ Copo- Vit Banana e Mamão S/A ----- 1 Col S- Arroz c/ Couve 1 Col S- Feijão C ½ Col S- Carne ¼ Col S- Abóbora ½ Col S- Tomate	120ml Leite c/Cacau S/A ¼ unid.- Bergamota ----- 6 Col S- Sopa: - Macarrão e Frango com Abóbora, Batata, Chuchu Batata Doce e Cenoura
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
120ml Leite c/Cacau S/A ¼ unid.- Maçã ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P 1/6 unid.- Ovo cozido ¼ Col S- Chuchu 1/8 unid.- Laranja	½ Copo- Vit Maçã S/A ¼ unid.- Bergamota ----- 1 Col S- Arroz c/ Couve 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Carne ¼ Col S- Batata ¼ Col S- Tomate	120ml Leite puro 2 Col S- Mamão ----- 2 Col S- Massa c/ molho 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Frango ¼ Col S- Repolho ½ Col S- Tomate	½ Copo- Vit Banana S/A 2 Col S- Manga ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Frango ¼ Col S- Batata ½ Col S- Brócolis	120ml Leite c/Cacau S/A ¼ unid.- Banana ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Carne ¼ Col S- Repolho ¼ Col S- Beterraba