

CARDÁPIO: MATERNAL I - TURNO INTEGRAL

(70% 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.

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: 676kcal Prot: 99g Lip.: 197g Carb.: 402g Cálcio: 634mg Ferro: 2mg Vit.A: 345mcg Vit.C: 45mg	VCT: 875kcal Prot: 154g Lip.: 330g Carb.: 404g Cálcio: 999mg Ferro: 2,9mg Vit.A: 473mcg Vit.C: 18mg	VCT: 604kcal Prot: 94g Lip.: 191g Carb.: 335g Cálcio: 281mg Ferro: 2mg Vit.A: 303mcg Vit.C: 47mg	VCT: 809kcal Prot: 138g Lip.: 281g Carb.: 407g Cálcio: 921mg Ferro: 2,8mg Vit.A: 465mcg Vit.C: 57mg	VCT: 577kcal Prot: 88g Lip.: 175g Carb.: 325g Cálcio: 564mg Ferro: 1,7mg Vit.A: 289mcg Vit.C: 73mg
VCT: 458kcal Prot: 68g Lip.: 138g Carb.: 262g Cálcio: 420mg Ferro: 1,3mg Vit.A: 171mcg Vit.C: 15mg	VCT: 710kcal Prot: 77g Lip.: 152g Carb.: 295g Cálcio: 441mg Ferro: 1,5mg Vit.A: 256mcg Vit.C: 20mg	VCT: 436kcal Prot: 69g Lip.: 125g Carb.: 252g Cálcio: 193mg Ferro: 1,9mg Vit.A: 240mcg Vit.C: 35mg	VCT: 548kcal Prot: 68g Lip.: 142g Carb.: 246g Cálcio: 413mg Ferro: 1,3mg Vit.A: 205mcg Vit.C: 8mg	VCT: 456kcal Prot: 73g Lip.: 153g Carb.: 240g Cálcio: 418mg Ferro: 1,5mg Vit.A: 385mcg Vit.C: 44mg
VCT: 676kcal Prot: 99g Lip.: 197g Carb.: 402g Cálcio: 634mg Ferro: 2mg Vit.A: 345mcg Vit.C: 45mg	VCT: 875kcal Prot: 154g Lip.: 330g Carb.: 404g Cálcio: 999mg Ferro: 2,9mg Vit.A: 473mcg Vit.C: 18mg	VCT: 604kcal Prot: 94g Lip.: 191g Carb.: 335g Cálcio: 281mg Ferro: 2mg Vit.A: 303mcg Vit.C: 47mg	VCT: 809kcal Prot: 138g Lip.: 281g Carb.: 407g Cálcio: 921mg Ferro: 2,8mg Vit.A: 465mcg Vit.C: 57mg	VCT: 577kcal Prot: 88g Lip.: 175g Carb.: 325g Cálcio: 564mg Ferro: 1,7mg Vit.A: 289mcg Vit.C: 73mg
VCT: 570kcal Prot: 80g Lip.: 161g Carb.: 342g Cálcio: 450mg Ferro: 1,6mg Vit.A: 237mcg Vit.C: 25,2mg	VCT: 565kcal Prot: 80g Lip.: 158g Carb.: 339g Cálcio: 420mg Ferro: 1,5mg Vit.A: 189mcg Vit.C: 18,4mg	VCT: 550kcal Prot: 82g Lip.: 146g Carb.: 332g Cálcio: 194mg Ferro: 2,4mg Vit.A: 329mcg Vit.C: 123mg	VCT: 630kcal Prot: 88g Lip.: 164g Carb.: 395g Cálcio: 450mg Ferro: 1,7mg Vit.A: 232mcg Vit.C: 48mg	VCT: 640kcal Prot: 91g Lip.: 170g Carb.: 390g Cálcio: 400mg Ferro: 2,7mg Vit.A: 173mcg Vit.C: 18mg

CARDÁPIO: MATERNAL I - TURNO INTEGRAL

AGOSTO-2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
120ml Leite puro ½ unid.- Banana ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P 1/6 Pd.- Omelete ao forno (Cenoura e Couve-flor) 1/8 unid.- Laranja ----- ½ Pd- Bolo Banana c/ Aveia	120ml Leite puro ¼ unid.- Maçã ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão C ½ Col S- Frango ¼ Col S- Abóbora ¼ Col S- Tomate ----- ½ Pd- Pão Branco ¼ unid.- Maçã	120ml Leite puro 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 pd- Torta de Frango Nutritivo e Requeijão	120ml Leite puro ¼ unid.- Maçã ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Frango ¼ Col S- Cenoura ¼ Col S- Tomate ----- ½ Pd- Pão de Cenoura ¼ unid.- Maçã	120ml Leite puro 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 ----- ½ Pd- Bolo Chocolate c/ Cobertura Cacau
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
120ml Leite puro 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 Pd- Bolo Maçã	120ml Leite puro ¼ unid.- Banana ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Frango ¼ Col S- Batata ¼ Col S- Repolho ----- ½ Pd- Pão Integral, ¼ unid.- Banana	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 Pd- Bolo Branco com Cobertura de Coco	120ml Leite puro 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 ----- ½ Pd- Pão de Milho 2 Col S- Manga	120ml Leite puro 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 ----- ½ Pd- Bolo Banana Caramelizada e Cenoura
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
120ml Leite puro ¼ 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 Pd- Bolo de Banana caramelizada	120ml Leite puro 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 ----- ½ Pd- Pão Branco 120ml Chocolate Quente	120ml Leite puro 4 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 ----- 1 un- Panqueca de Banana c/ Cacau	120ml Leite puro 2 Col S- Mamão ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão C ½ Col S- Carne ¼ Col S- Abóbora ½ Col S- Tomate ----- ½ Pd- Pão de Beterraba 2 Col S- Mamão	120ml Leite puro 1/8 unid.- Laranja ----- 6 Col S- Sopa: - Macarrão e Frango com Abóbora, Batata, Chuchu Batata Doce e Cenoura ----- ½ Pd- Bolo de Laranja
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
120ml Leite puro 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 Pd- Bolo de Maçã c/ Aveia	120ml Leite puro 1/8 unid.- Laranja ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Carne ¼ Col S- Batata ¼ Col S- Tomate ----- ½ Pd- Pão Integral 2 Col S- Mamão	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 Pd- Bolo Milho com Coco	120ml Leite puro 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 ----- 3un – Biscoito Broa Frutas S/A 2 Col S- Manga	120ml Leite puro ¼ unid.- Banana ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Carne ¼ Col S- Repolho ¼ Col S- Beterraba ----- ½ Pd- Mesclado de Chocolate e Cenoura