

CARDÁPIO: MATERNAL II - TURNO PARCIAL

(30% das necessidades nutricionais diárias)

(Idade: De 3 anos até 3 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;
- 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: 390kcal Prot: 46g Lip.: 54g Carb.: 303g Cálcio: 59mg Ferro: 2,3mg VitA: 134mcg VitC: 44mg	VCT: 430kcal Prot: 48g Lip.: 72g Carb.: 318g Cálcio: 40mg Ferro: 2,4mg VitA: 107mcg VitC: 9mg	VCT: 422kcal Prot: 59g Lip.: 74g Carb.: 304g Cálcio: 152mg Ferro: 3,3mg VitA: 215mcg VitC: 155mg	VCT: 395kcal Prot: 51g Lip.: 65g Carb.: 286g Cálcio: 50mg Ferro: 2mg VitA: 118mcg VitC: 64mg	VCT: 412kcal Prot: 51g Lip.: 65g Carb.: 304g Cálcio: 57mg Ferro: 2,3mg VitA: 28mcg VitC: 48mg
VCT: 425kcal Prot: 48g Lip.: 63g Carb.: 325g Cálcio: 48mg Ferro: 2,0mg VitA: 22mcg VitC: 16mg	VCT: 501kcal Prot: 56g Lip.: 85g Carb.: 379g Cálcio: 50mg Ferro: 2,2mg VitA: 295mcg VitC: 29mg	VCT: 375kcal Prot: 58g Lip.: 69g Carb.: 255g Cálcio: 106mg Ferro: 2,8mg VitA: 138mcg VitC: 42mg	VCT: 375kcal Prot: 46g Lip.: 66g Carb.: 268g Cálcio: 38mg Ferro: 1,9mg VitA: 80mcg VitC: 10mg	VCT: 400kcal Prot: 47g Lip.: 62g Carb.: 298g Cálcio: 60mg Ferro: 2,1mg VitA: 299mcg VitC: 102mg
VCT: 429kcal Prot: 54g Lip.: 85g Carb.: 304g Cálcio: 74mg Ferro: 2,7mg VitA: 212mcg VitC: 43mg	VCT: 344kcal Prot: 43g Lip.: 54g Carb.: 257g Cálcio: 38mg Ferro: 2mg VitA: 15mcg VitC: 10mg	VCT: 459kcal Prot: 57g Lip.: 77g Carb.: 335g Cálcio: 77mg Ferro: 2,4mg VitA: 372mcg VitC: 74mg	VCT: 358kcal Prot: 45g Lip.: 79g Carb.: 243g Cálcio: 77mg Ferro: 2,7mg VitA: 287mcg VitC: 112mg	VCT: 406kcal Prot: 42g Lip.: 65g Carb.: 307g Cálcio: 75mg Ferro: 1,9mg VitA: 999mcg VitC: 115mg
VCT: 387kcal Prot: 46g Lip.: 52g Carb.: 296g Cálcio: 75mg Ferro: 2,2mg VitA: 245mcg VitC: 48mg	VCT: 352kcal Prot: 54g Lip.: 74g Carb.: 229g Cálcio: 57mg Ferro: 2,4mg VitA: 84mcg VitC: 63mg	VCT: 450kcal Prot: 69g Lip.: 89g Carb.: 306g Cálcio: 96mg Ferro: 3,3mg VitA: 238mcg VitC: 150mg	VCT: 345kcal Prot: 53g Lip.: 64g Carb.: 237g Cálcio: 54mg Ferro: 2,1mg VitA: 69mcg VitC: 50mg	VCT: 415kcal Prot: 58g Lip.: 75g Carb.: 298g Cálcio: 49mg Ferro: 2,7mg VitA: 31mcg VitC: 29mg

CARDÁPIO: MATERNAL II - TURNO PARCIAL

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) ½ unid.- Laranja	1 unid.- Maçã ----- 3 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão C 2 Col S- Frango c/Abóbora ½ Col S- Tomate	4 Col S- Mamão ----- 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	4 Col S- Abacaxi ----- 3 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Ensopado de Carne, Batata, Chuchu e Temp.Verde
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	1 unid.- Bergamota ----- 3 Col S- Arroz c/Couve 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Frango c/Batata ¼ Col S- Repolho	1 unid.- Bergamota ----- 4 Col S- Massa c/ molho 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Frango c/ molho ½ Col S- Brócolis ½ Col S- Tomate	4 Col S- Manga ----- 3 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Carne c/Repolho ¼ Col S- Tomate	4 Col S- Mamão ----- 3 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Carne c/Batata Doce ¼ Col S- Beterraba
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	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	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	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	1 unid.- Bergamota ----- 1 Concha- Sopa: - Macarrão e Frango com Abóbora, Batata, Chuchu Batata Doce e Cenoura 150ml- Suco de Pêssego
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 ½ unid.- Laranja	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	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	4 Col S- Manga ----- 2 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P 2 Col S- Frango c/ Batata 1 Col S- Brócolis	1 unid.- Banana ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Carne c/ Repolho ¼ Col S- Beterraba