

CARDÁPIO: NÍVEIS I e II - TURNO INTEGRAL

SETEMBRO DE 2026 (70% NND)

(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.

OFERTA DO CARDÁRIO:

Lanche da Manhã = Fruta

Almoço = Refeição salgada

Café da Trde = Preparação

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.

FESTIVIDADE FARROUPILHA!

Torta de Frango BASE (15/09 - 3ª Terça): Cozinhar o Frango com Alho, Cebola e Tempero Naturais, reservar o caldo do cozimento para umidacer o pão. Desfie o Frango, adicione Extrato de Tomate. Quando estiver frio adicione Requeijão/maionese de leite e Cenoura ralada. Monte a preparação em camadas, alternando pão umedecido no caldo e frango cremoso.

Sobrecoxa (23/09 - 4ª Quarta): A sobrecoxa de frango (sem pele e sem osso) pode ser preparada assada no forno ou churrasqueira, conforme a realidade da escola. Para acompanhamento pode ser feita Salada de Massa com Vegetais (é opcional: maionese de leite)

PS: Merendeiras podem usar sua criatividade (enviem foto para o NAE via whatsapp ou instagram)

Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
VCT: 977kcal	Cálcio: 568mg	VCT: 1019kcal	Cálcio: 560mg	VCT: 856kcal	Cálcio: 119mg	VCT: 587kcal	Cálcio: 210mg	VCT: 939kcal	Cálcio: 564mg
Prot: 31,6g	Ferro: 5,5mg	Prot: 36,7g	Ferro: 4,3mg	Prot: 21,9g	Ferro: 4,6mg	Prot: 21,8g	Ferro: 3,7mg	Prot: 31,6g	Ferro: 5,1mg
Lip.: 26,2g	VitA: 529mcg	Lip.: 26,2g	VitA: 455mcg	Lip.: 24,2g	VitA: 253mcg	Lip.: 13,1g	VitA: 345mcg	Lip.: 27,9g	VitA: 551mcg
Carb.: 160g	VitC: 61,1mg	Carb.: 159g	VitC: 31,5mg	Carb.: 143g	VitC: 102mg	Carb.: 101g	VitC: 151mg	Carb.: 146g	VitC: 40,1mg
VCT: 979kcal	Cálcio: 571mg	VCT: 727kcal	Cálcio: 369mg	VCT: 1048kcal	Cálcio: 181mg	VCT: 524kcal	Cálcio: 147mg	VCT: 1155kcal	Cálcio: 566mg
Prot: 32,7g	Ferro: 5,7mg	Prot: 25,5g	Ferro: 3,1mg	Prot: 36,7g	Ferro: 6,2mg	Prot: 21,5g	Ferro: 3,9mg	Prot: 34,4g	Ferro: 5,2mg
Lip.: 27,1g	VitA: 469mcg	Lip.: 20,9g	VitA: 383mcg	Lip.: 29,3g	VitA: 581mcg	Lip.: 13,6g	VitA: 223mcg	Lip.: 40,9g	VitA: 502mcg
Carb.: 157g	VitC: 46,6mg	Carb.: 115g	VitC: 59,9mg	Carb.: 166g	VitC: 29,8mg	Carb.: 81,3g	VitC: 98mg	Carb.: 167g	VitC: 91,6mg
VCT: 991kcal	Cálcio: 963mg	VCT: 522kcal	Cálcio: 76,5mg	VCT: 1168kcal	Cálcio: 317mg	VCT: 555kcal	Cálcio: 104mg	VCT: 730kcal	Cálcio: 68mg
Prot: 25,7g	Ferro: 3,3mg	Prot: 17,7g	Ferro: 1,9mg	Prot: 35,8g	Ferro: 5,9mg	Prot: 21,6g	Ferro: 5,3mg	Prot: 17,9g	Ferro: 3,5mg
Lip.: 28,1g	VitA: 160mcg	Lip.: 8,5g	VitA: 189mcg	Lip.: 39,3g	VitA: 739mcg	Lip.: 10,7g	VitA: 108mcg	Lip.: 13,8g	VitA: 185mcg
Carb.: 165g	VitC: 46mg	Carb.: 91,5g	VitC: 73,7mg	Carb.: 174g	VitC: 43mg	Carb.: 96g	VitC: 95mg	Carb.: 139g	VitC: 77,5mg
VCT: 981kcal	Cálcio: 568mg	VCT: 846kcal	Cálcio: 376mg	VCT: 971kcal	Cálcio: 211mg	VCT: 998kcal	Cálcio: 572mg	VCT: 768kcal	Cálcio: 75mg
Prot: 31,7g	Ferro: 5,6mg	Prot: 28,1g	Ferro: 3,2mg	Prot: 26,1g	Ferro: 2,3mg	Prot: 35,6g	Ferro: 5,6mg	Prot: 19,3g	Ferro: 3,4mg
Lip.: 26,2g	VitA: 481mcg	Lip.: 22,8g	VitA: 470mcg	Lip.: 39,3g	VitA: 243mcg	Lip.: 32,7g	VitA: 585mcg	Lip.: 21,8g	VitA: 132mcg
Carb.: 161g	VitC: 61mg	Carb.: 139g	VitC: 56mg	Carb.: 132g	VitC: 81,5mg	Carb.: 145g	VitC: 82mg	Carb.: 130g	VitC: 94mg

CARDÁPIO: NÍVEIS I e II - TURNO INTEGRAL

SETEMBRO-2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1 unid.- Banana ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 1 Col S- Batata, Cenoura, Chuchue Ovo cozido ½ unid.- Laranja ----- 1Pd – Bolo Banana c/ Aveia 1/3 Copo – Leite c/ Cacau	4 Col S- Mamão ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Lentilha 2 Col S- Frango ½ Col S- Couve-flor ½ Unid. - Bergamota ----- 1Pd – Pão Branco c/ Req 1/3 Copo – Vitamina de Banana c/ Cacau	4 Col S- Abacaxi ----- 4 Col S- Massa c/ molho 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Carne c/ Cenoura ¼ Unid. - Laranja ----- 1Pd – Bolo Abacaxi com Coco 1/3 Copo – Suco de Uva	1 unid.- Bergamota ----- 3 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Frango c/ Batata ½ Col S- Cenoura ½ unid.- Maçã ----- 1Pd – Pão de Cenoura ½ unid - Laranja	1 unid.- Maçã ----- 2 unid. – Panqueca Verde (couve) com Carne Moída ¼ Col S- Chuchu c/ Ovo ¼ Col S- Cenoura ralada 2 Col S- Abacaxi ----- 1Pd – Bolo Cenoura com Banana 1/3 Copo – Leite c/ Cacau
1 unid.- Banana ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 1 Col S- Beterraba, Chuchu e Ovo cozido ½ unid.- Laranja ----- 1Pd – Bolo Maçã c/ Aveia 1/3 Copo – Leite c/ Cacau	4 Col S- Abacaxi ----- 3 Col S- Arroz c/ Couve 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Carne c/ Batata ½ Col S- Brócolis ½ Col S- Tomate ¼ Col S- Alface 4 Col S- Manga ----- 1Pd – Pão Integral c/ Req 1/3 Copo – Vitamina de Banana c/ Cacau	4 Col S- Manga ----- 4 Col S- Massa c/ molho 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Frango c/ Chuchu ¼ Col S- Beterraba ½ unid.- Maçã ----- 1Pd – Bolo de Banana 1/3 Copo – Leite c/ Cacau	4 Col S- Mamão ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Carne c/ Aipim ¼ Col S- Tomate 4 Col S- Abacaxi ----- 1Pd – Pão de Beterraba 4 Col S- Abacaxi	1 unid.- Banana ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Frango c/ Repolho ½ Col S- Brócolis 8 Unid.- Morango ----- 1Pd – Bolo de Chocolate 1/3 Copo – Leite c/ Cacau
1 unid.- Banana ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 1 Pd.- Omelete ao forno (Cenoura e Couve-flor) ½ unid.- Laranja ----- 1Pd – Bolo Branco c/ Leite Condensado e Coco 1/3 Copo – Leite c/ Cacau	4 Col S- Mamão ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 1 Col S- Frango ¼ Col S- Cenoura c/ Ovo ----- 1 Pd- Torta de Frango 150ml- Suco de Uva	4 Col S- Melão ----- 4 Col S- Massa c/ molho 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Carne ½ Col S- Couve-flor 1 Col S- Tomate 1 unid.- Banana ----- 1Pd – Bolo de Chocolate e Cenoura 1/3 Copo – Leite c/ Cacau	8 Unid.- Morango ----- 2 Col S- Arroz c/ Couve 2 Col S- Lentilha 2 Col S- Frango ½ Col S- Tomate ½ unid.- Laranja ----- 1Pd – Pão de Aveia 1/3 Copo – Vitamina de Banana c/ Cacau	1 unid.- Maçã ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Carne c/ Couve 1 Col S- Salada Batata, Aipim, Cenoura (Maionese) 4 Col S- Melão ----- 1Pd – Bolo de Laranja 2 Col S- Mamão
1 unid.- Banana ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 1 Col S- Batata, Chuchu, Beterraba e Ovo ½ unid.- Laranja ----- 1Pd – Bolo de Banana c/ Cacau e Aveia 1/3 Copo – Leite c/ Cacau	4 Col S- Manga ----- 3 Col S- Arroz c/ Couve 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Carne 1 Col S- Brócolis ½ Col S- Tomate ½ Col S- Alface ½ unid.- Maçã ----- 1Pd – Pão Integral c/ Req 1/3 Copo – Vitamina de Banana c/ Cacau	4 Col S- Abacaxi ----- ½ Ped- Frango (sobrecoca) 4 Col S- Massa 1 Col S- Brócolis 1 Col S- Cenoura 150ml- Suco de Uva ½ copo- Arroz de Leite ----- 1Pd – Bolo de Abacaxi Caramelizado	4 Col S- Mamão ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Carne c/ Repolho 1 Col S- Batata c/ Ovo 4 Col S- Manga ----- 1Pd – Torta de Legumes 1/3 Copo – Leite c/ Cacau	1 unid.- Banana ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Frango 2 Col S- SaladaBeterraba, Repolho, Tomate e Alface 8 Unid.- Morango ----- 1Pd – Bolo de Beterraba 4 Col S- Manga