

CARDÁPIO: MATERNAL II - TURNO PARCIAL

SETEMBRO DE 2026 (30% NND)

(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

OFERTA DO CARDÁRIOO:

Turno Manhã

Lanche da Manhã = Fruta

Almoço = Refeição salgada

Turno Tarde

Lanche da Tarde = Fruta

Almoço = Refeição salgada

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.

Sobrecoca (23/09 - 4ª Quarta): A sobrecoca 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: 408kcal Prot: 11,7g Lip.: 5,6g Carb.: 82g Cálcio: 62mg Ferro: 2,6mg VitA: 101mcg VitC: 52mg	VCT: 420kcal Prot: 14,3g Lip.: 7,4g Carb.: 78g Cálcio: 35mg Ferro: 2,5mg VitA: 21mcg VitC: 32mg	VCT: 417kcal Prot: 16,5g Lip.: 8,8g Carb.: 70g Cálcio: 90mg Ferro: 3,5mg VitA: 237mcg VitC: 56mg	VCT: 393kcal Prot: 15g Lip.: 7,3g Carb.: 71g Cálcio: 83mg Ferro: 2,6mg VitA: 208mcg VitC: 78mg	VCT: 483kcal Prot: 16,5g Lip.: 13g Carb.: 78g Cálcio: 74mg Ferro: 2,2mg VitA: 146mcg VitC: 37mg
VCT: 412kcal Prot: 12,7g Lip.: 6,3g Carb.: 80g Cálcio: 67mg Ferro: 2,6mg VitA: 52mcg VitC: 45mg	VCT: 304kcal Prot: 12,9g Lip.: 6,1g Carb.: 53g Cálcio: 88mg Ferro: 2,7mg VitA: 227mcg VitC: 50mg	VCT: 452kcal Prot: 16,9g Lip.: 8,7g Carb.: 80g Cálcio: 66mg Ferro: 3,2mg VitA: 153mcg VitC: 21mg	VCT: 400kcal Prot: 15,9g Lip.: 7,9g Carb.: 68g Cálcio: 71mg Ferro: 2,9mg VitA: 86,4mcg VitC: 96,7mg	VCT: 558kcal Prot: 17,6g Lip.: 19,3g Carb.: 81g Cálcio: 68mg Ferro: 2,9mg VitA: 61mcg VitC: 70mg
VCT: 425kcal Prot: 13,3g Lip.: 7,9g Carb.: 80g Cálcio: 17mg Ferro: 2,7mg VitA: 144mcg VitC: 46mg	VCT: 328kcal Prot: 8,9g Lip.: 3,7g Carb.: 62g Cálcio: 50mg Ferro: 0,43mg VitA: 61mcg VitC: 66mg	VCT: 482kcal Prot: 17g Lip.: 8,5g Carb.: 89g Cálcio: 68mg Ferro: 3,8mg VitA: 268mcg VitC: 43mg	VCT: 366kcal Prot: 14,9g Lip.: 7,6g Carb.: 62g Cálcio: 98mg Ferro: 2,8mg VitA: 39mcg VitC: 89mg	VCT: 540kcal Prot: 15,4g Lip.: 11,2g Carb.: 97g Cálcio: 43mg Ferro: 2,9mg VitA: 68mcg VitC: 9,3mg
VCT: 410kcal Prot: 11,9g Lip.: 5,6g Carb.: 82g Cálcio: 62mg Ferro: 2,6mg VitA: 52,8mcg VitC: 52mg	VCT: 423kcal Prot: 15,6g Lip.: 8g Carb.: 76g Cálcio: 95mg Ferro: 2,8mg VitA: 314mcg VitC: 46mg	VCT: 952kcal Prot: 26g Lip.: 39g Carb.: 127g Cálcio: 202mg Ferro: 2,2mg VitA: 242mcg VitC: 67mg	VCT: 426kcal Prot: 17,8g Lip.: 9,9g Carb.: 69g Cálcio: 71mg Ferro: 2,9mg VitA: 143mcg VitC: 79mg	VCT: 445kcal Prot: 15,6g Lip.: 7,7g Carb.: 83g Cálcio: 60mg Ferro: 3mg VitA: 63,3mcg VitC: 88,9mg

CARDÁPIO: MATERNAL II - TURNO PARCIAL 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	4 Col S- Mamão ----- 3 Col S- Arroz 2 Col S- Lentilha 2 Col S- Frango ½ Col S- Couve-flor ½ unid. - Bergamota	4 Col S- Abacaxi ----- 4 Col S- Massa c/ molho 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Carne c/ Cenoura ¼ unid. - Laranja	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 – Bolo Cenoura com Banana ----- 2 unid. – Panqueca Verde (couve) com Carne Moída ¼ Col S- Chuchu c/ Ovo ¼ Col S- Cenoura ralada 2 Col S- Abacaxi
1 unid.- Banana ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 1 Col S- Beterraba, Chuchu e Ovo cozido ½ unid.- Laranja	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	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	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 – Bolo de Chocolate ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Frango c/ Repolho ½ Col S- Brócolis 8 unid- Morango
1 unid.- Banana ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 1 Pd.- Omelete ao forno (Cenoura e Couve-flor) ½ unid.- Laranja	4 Col S- Mamão ----- 1 Ped- 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	8 unid- - Morango ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Lentilha 2 Col S- Frango ½ Col S- Tomate ¼ unid. - Laranja	1Pd – Bolo de Laranja ----- 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
1 unid.- Banana ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 1 Col S- Batata, Chuchu, Beterraba e Ovo ½ unid.- Laranja	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 – Bolo de Abacaxi Caramelizado ----- ½ Ped- Frango (sobrecoca) 2 Col S- Massa ½ Col S- Tomate ½ Col S- Brócolis 150ml- Suco de Uva ½ copo- Arroz de Leite	4 Col S- Mamão ----- 2 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P 2 Col S- Carne c/ Repolho 1 Col S- Batata c/ Ovo 4 Col S- Manga	8 unid- - Morango ----- 2 Col S- Arroz 2 Col S- Feijão P 2 Col S- Frango 2 Col S- Salada Beterraba, Repolho cru, Tomate e Alface 1 unid.- Banana