

CARDÁPIO: NÍVEIS I e II - TURNO PARCIAL

SETEMBRO DE 2026 (30% 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:

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

**CARDÁPIO: NÍVEIS I e 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