

CARDÁPIO: MATERNAL I - TURNO INTEGRAL

SETEMBRO DE 2026 (70% NND)

(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

OFERTA DO CARDÁRIO:

Café da Manhã = Leite

Lanche da Manhã = Fruta

Almoço = Refeição salgada

Café da Trde = Preparação

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;
- CONFORME ACORDADO COM AS MERENDEIRAS: “LEITE” PODERÁ SER LEITE PURO, LEITE COM CACAU, LEITE COM AVEIA OU VITAMINA DE FRUTA, TODOS SEM AÇÚCAR;
- 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.

Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
VCT: kcal	Cálcio: mg	VCT: kcal	Cálcio: mg	VCT: kcal	Cálcio: mg	VCT: kcal	Cálcio: mg	VCT: kcal	Cálcio: mg
Prot: g	Ferro: mg	Prot: g	Ferro: mg	Prot: g	Ferro: mg	Prot: g	Ferro: mg	Prot: g	Ferro: mg
Lip.: g	VitA: mcg	Lip.: g	VitA: mcg	Lip.: g	VitA: mcg	Lip.: g	VitA: mcg	Lip.: g	VitA: mcg
Carb.: g	Vit C: mg	Carb.: g	Vit C: mg	Carb.: g	Vit C: mg	Carb.: g	Vit C: mg	Carb.: g	Vit C: mg
VCT: kcal	Cálcio: mg	VCT: kcal	Cálcio: mg	VCT: kcal	Cálcio: mg	VCT: kcal	Cálcio: mg	VCT: kcal	Cálcio: mg
Prot: g	Ferro: mg	Prot: g	Ferro: mg	Prot: g	Ferro: mg	Prot: g	Ferro: mg	Prot: g	Ferro: mg
Lip.: g	VitA: mcg	Lip.: g	VitA: mcg	Lip.: g	VitA: mcg	Lip.: g	VitA: mcg	Lip.: g	VitA: mcg
Carb.: g	Vit C: mg	Carb.: g	Vit C: mg	Carb.: g	Vit C: mg	Carb.: g	Vit C: mg	Carb.: g	Vit C: mg
VCT: kcal	Cálcio: mg	VCT: kcal	Cálcio: mg	VCT: kcal	Cálcio: mg	VCT: kcal	Cálcio: mg	VCT: kcal	Cálcio: mg
Prot: g	Ferro: mg	Prot: g	Ferro: mg	Prot: g	Ferro: mg	Prot: g	Ferro: mg	Prot: g	Ferro: mg
Lip.: g	VitA: mcg	Lip.: g	VitA: mcg	Lip.: g	VitA: mcg	Lip.: g	VitA: mcg	Lip.: g	VitA: mcg
Carb.: g	Vit C: mg	Carb.: g	Vit C: mg	Carb.: g	Vit C: mg	Carb.: g	Vit C: mg	Carb.: g	Vit C: mg
VCT: kcal	Cálcio: mg	VCT: kcal	Cálcio: mg	VCT: kcal	Cálcio: mg	VCT: kcal	Cálcio: mg	VCT: kcal	Cálcio: mg
Prot: g	Ferro: mg	Prot: g	Ferro: mg	Prot: g	Ferro: mg	Prot: g	Ferro: mg	Prot: g	Ferro: mg
Lip.: g	VitA: mcg	Lip.: g	VitA: mcg	Lip.: g	VitA: mcg	Lip.: g	VitA: mcg	Lip.: g	VitA: mcg
Carb.: g	Vit C: mg	Carb.: g	Vit C: mg	Carb.: g	Vit C: mg	Carb.: g	Vit C: mg	Carb.: g	Vit C: mg

CARDÁPIO: MATERNAL I - TURNO INTEGRAL

SETEMBRO-2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
½ copo- Leite ----- ½ unid.- Banana ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ¼ Col S- Batata, Cenoura, Chuchu e Ovo cozido 1/8 unid.- Laranja ----- 1 Pd- Bolo Banana c/ Aveia ½ copo- Leite	½ copo- Leite ----- 2 Col S- Mamão ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Lentilha ½ Col S- Frango ½ Col S- Couve-flor ½ unid.- Bergamota ----- 1 Pd- Pão Branco ½ copo- Leite	½ copo- Leite ----- 2 Col S- Abacaxi ----- 2 Col S- Massa c/ molho 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Carne ¼ Col S- Cenoura 1/8 unid.- Laranja ----- 2 Pd- Panqueca Banana ½ copo- Leite	½ copo- Leite ----- ½ unid.- Bergamota ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Frango ¼ Col S- Batata ¼ Col S- Cenoura ¼ unid.- Maçã ----- 1 Pd- Pão de Cenoura ½ copo- Leite	½ copo- Leite ----- ¼ unid.- Maçã ----- 1 unid. – Panqueca Verde (couve) com Carne Moída ¼ Col S- Chuchu c/ Ovo ¼ Col S- Cenoura ralada 2 Col S- Abacaxi ----- ½ Pd- Bolo Maçã c/ Aveia ½ copo- Leite
½ copo- Leite ----- ½ unid.- Banana ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ¼ Col S- Beterraba, Chuchu e Ovo cozido 1/8 unid.- Laranja ----- 1 Pd- Bolo Maçã c/ Aveia ½ copo- Leite	½ copo- Leite ----- 2 Col S- Abacaxi ----- 1 Col S- Arroz c/ Couve 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Carne ¼ Col S- Batata ½ Col S- Brócolis ½ Col S- Tomate ¼ Col S- Alface 2 Col S- Manga ----- 1 Pd- Pão Integral ½ copo- Leite	½ copo- Leite ----- 2 Col S- Manga ----- 2 Col S- Massa c/ molho 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Frango ¼ Col S- Beterraba ¼ Col S- Chuchu ¼ unid.- Maçã ----- 4 un- Cookie de Banana c/ Aveia e Coco ½ copo- Leite	½ copo- Leite ----- 2 Col S- Mamão ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Carne ¼ Col S- Aipim ¼ Col S- Tomate ¼ Col S- Alface 2 Col S- Abacaxi ----- 1 Pd- Pão de Beterraba ½ copo- Leite	½ copo- Leite ----- ½ unid.- Banana ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Frango ¼ Col S- Repolho ½ Col S- Brócolis 6 unid- Morango ----- ½ Pd- Bolo Banana c/ Cacau e Aveia ½ copo- Leite
½ copo- Leite ----- 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 ----- 1 Pd- Bolo Banana c/ Aveia ½ copo- Leite	½ copo- Leite ----- 2 Col S- Mamão ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Frango ½ Col S- Cenoura c/ Ovo ----- 1 Ped- Torta de Frango 150ml- Suco de Uva	½ copo- Leite ----- 2 Col S- Melão ----- 2 Col S- Massa c/ molho 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Carne ½ Col S- Couve-flor ½ Col S- Tomate ¼ unid.- Banana ----- 2 Pd- Panqueca Banana ½ copo- Leite	½ copo- Leite ----- 6 unid- Morango ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Lentilha ½ Col S- Frango ½ Col S- Tomate 1/8 unid.- Laranja ----- 1 Pd- Pão de Aveia ½ copo- Leite	½ copo- Leite ----- ¼ unid.- Maçã ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Carne c/ Couve 1 Col S- Salada de Batata, Aipim, Cenoura (Maionese) 2 Col S- Melão ----- ½ Pd- Bolo Maçã c/ Coco ½ copo- Leite
½ copo- Leite ----- ¼ unid.- Banana ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ¼ Col S- Batata, Chuchu Beterraba e Ovo cozido 1/8 unid.- Laranja ----- 1 Pd- Bolo Maçã c/ Aveia ½ copo- Leite	½ copo- Leite ----- 2 Col S- Manga ----- 1 Col S- Arroz c/ Couve 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Carne ½ Col S- Brócolis ¼ Col S- Tomate ½ Col S- Alface ½ unid.- Maçã ----- 1 Pd- Pão Integral ½ copo- Leite	½ copo- Leite ----- 2 Col S- Abacaxi ----- ½ Col S- Frango (sobrecoca) 2 Col S- Massa ½ Col S- Tomate ½ Col S- Brócolis ½ Col S- Cenoura ----- 4 un- Cookie de Banana c/ Aveia e Coco	½ copo- Leite ----- 2 Col S- Mamão ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Carne ¼ Col S- Batata c/ Ovo ¼ Col S- Repolho ¼ Col S- Beterraba ½ Col S- Tomate ¼ Col S- Alface 6 unid- Morango ----- 1 Pd- Pão Banana Integral ½ copo- Leite	½ copo- Leite ----- ¼ unid.- Banana ----- 1 Col S- Arroz 1 Col S- Feijão P ½ Col S- Frango ¼ Col S- Repolho ¼ Col S- Beterraba ½ Col S- Tomate ¼ Col S- Alface 6 unid- Morango ----- ½ Pd- Bolo Banana c/ Aveia ½ copo- Leite