



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

MODALIDADE DE ENSINO	CRECHE – B2, M1, M2 01 A 03 ANOS		2026	
	PERÍODO	INTEGRAL	MÊS	MAIO
Educação Alimentar e Nutricional (EAN)				
Recomenda-se que, durante o momento da alimentação, haja orientação quanto à importância do consumo de uma alimentação equilibrada, incentivando a experimentação e o consumo dos alimentos oferecidos, respeitando hábitos, cultura alimentar e condições individuais.				
BISCOITOS – DEVEM SER OFERECIDOS EM PEDAÇOS PEQUENOS OU A UNIDADE INTEIRA, PERMITINDO QUE A CRIANÇA CONSUMA AOS POUCOS, SEMPRE SOB A SUPERVISÃO DE UM ADULTO.				
NUTRIENTES DISPONÍVEIS NOS ALIMENTOS				
ALIMENTOS		NUTRIENTES		
Proteína animal – carnes (bovina, frango, peixe) e ovo		Ferro heme		
Cereais, arroz, feijão, espinafre, lentilha		Ferro não heme		
Verduras, legumes, frutas, leite e derivados		Minerais		
Verduras, legumes, frutas		Vitaminas, fibras		
Carnes, ovos, leite e derivados		Proteínas		
Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos		Carboidratos		
Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados		Lipídeos (gorduras)		
<p>Observação: O cardápio deverá ser seguido conforme planejamento. Em situações excepcionais, como ausência de gêneros alimentícios por falha no fornecimento, atrasos na entrega ou recebimento de produtos fora do padrão de qualidade (ex.: frutas verdes ou impróprias para consumo), poderá ser realizada substituição por alimento equivalente do mesmo grupo alimentar, garantindo o aporte nutricional da refeição.</p> <p>Toda substituição deverá ser devidamente justificada e comunicada ao setor de Nutrição, conforme orientações técnicas vigentes (Nota Técnica nº 03/2023).</p>				
Crianças a partir de 1 ano de idade, que já apresentam boa capacidade mastigatória adequada, podem consumir a alimentação deste cardápio, desde que os alimentos sejam amassados com o garfo, visando à redução do risco de engasgo.				
Durante o período de inverno, recomenda-se acrescentar preparações quentes, como caldos e sopas, conforme aceitação.				
<p>A composição do almoço e do jantar contempla:</p> <p>arroz ou macarrão, feijão, 1 porção de proteína (carne bovina, frango ou ovo), 1 legume (cru ou cozido, em alternância com a verdura) e 1 verdura (crua ou cozida, em alternância com o legume).</p>				





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

USO DE TEMPEROS NATURAIS

- Ervas naturais em carnes (frango, aves, peixe) • Noz moscada em massas e cremes
- Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.

2

Para Dietas Especiais

Transtorno do Espectro Autista (TEA)

Pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) podem apresentar seletividade alimentar ou sensibilidade a determinados alimentos. A exclusão de glúten, lactose ou proteína do leite deve ocorrer somente mediante prescrição médica ou nutricional.

Na ausência de restrições alimentares comprovadas, a criança deverá seguir o cardápio correspondente à sua faixa etária.

Observação – Seletividade Alimentar:

Para crianças com seletividade alimentar, recomenda-se servir os alimentos que já fazem parte do hábito alimentar da criança e, ao lado do prato, oferecer pequenas porções do cardápio do dia, estimulando gradualmente o interesse e a experimentação de novos alimentos.

Doença Celíaca

Pessoas com doença celíaca não podem consumir glúten. É proibido o consumo de qualquer alimento que contenha farinha de: trigo, cevada, centeio, espelta, kamut e triticale, bem como produtos que apresentem glúten em sua composição. É indispensável a leitura atenta dos rótulos dos alimentos.

Diabetes Mellitus

O diabetes é uma doença crônica caracterizada por disfunção na produção ou ação da insulina, podendo estar associada a fatores genéticos, excesso de peso e outros fatores metabólicos. Para esses casos, recomenda-se priorizar alimentos integrais e com menor índice glicêmico, conforme orientação nutricional individualizada.

Intolerância à Lactose

Oferecer leite sem lactose e utilizar leite sem lactose em todas as preparações que normalmente levam leite.

Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV)

Deve ser realizada a exclusão total do leite e de seus derivados, não sendo permitida a utilização de leite ou produtos lácteos nas preparações alimentares.





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 1ª SEMANA DO MÊS

CRECHE – B2, M1, M2
01 A 03 ANOS

REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA 01/05/26
Café da manhã					
Fruta					
Almoço Jantar					FERIADO
Sobremesa					
Lanche					

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA 01/05/26	Média semanal
KCAL/DIA Calorias					0	0
Carboidratos (g)					0	0
Proteínas (g)					0	0
Lipídeos (g)					0	0
Vitamina A (mcg)					0	0
Vitamina C (mcg)					0	0
Cálcio (mg)					0	0
Ferro (mg)					0	0
Sódio (mg)					0	0

VALORES DE REFERÊNCIA

01 A 03 ANOS

Valores de referência para	Nº de refeições	Energia (Kcal)	Proteínas 10 a 15% do VET	Lipídios 25 a 35% do VET	Carboidratos 55 a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	203	5 a 8	6 a 8	28 a 33	78	2	150	15
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	475	12 a 18	13 a 18	65 a 77	182	5	350	35

Substituições de alimentos deverão ocorrer apenas em caráter excepcional, mediante justificativa formal e comunicação ao setor de Nutrição.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 2ª SEMANA DO MÊS

CRECHE – B2, M1, M2
01 A 03 ANOS

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 04/05/26	3ª FEIRA 05/05/26	4ª FEIRA 06/05/26	5ª FEIRA 07/05/26	6ª FEIRA 08/05/26
Café da manhã	Leite Cuscuz	Leite Tapioca com patê de legumes	Leite Ovos cozidos	Leite Mingau de aveia	Leite Batata doce cozida
Fruta	Laranja	Banana	Mamão	Tangerina	Banana
Almoço Jantar	Arroz com omelete em tiras, cenoura e batata, abobrinha refogada, salada de grão de bico e acelga	Macarrão com frango desfiado e tomate refogado, chuchu refogado, salada de repolho e cenoura.	Arroz, feijão, frango ensopado com quiabo, escarola refogada, salada de agrião e alface.	Arroz, feijão, escondidinho de batata e carne, abóbora assada, salada de alface e agrião.	Macarrão ao sugo, frango empanado assado, escarola refogada, salada de cenoura e beterraba.
Sobremesa	Melão	Laranja	Banana	Mamão	Tangerina
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes	2ª FEIRA 04/05/26	3ª FEIRA 05/05/26	4ª FEIRA 06/05/26	5ª FEIRA 07/05/26	6ª FEIRA 08/05/26	Média semanal
KCAL/DIA Calorias	1120	1090	1150	1130	1080	1114
Carboidratos (g)	160	150	165	162	148	157
Proteínas (g)	52	48	55	53	47	51
Lipídeos (g)	42	38	45	43	37	41
Vitamina A (mcg)	520	480	510	500	490	500
Vitamina C (mcg)	70	65	75	72	68	70
Cálcio (mg)	800	780	820	810	790	800
Ferro (mg)	6,0	5,2	6,5	6,3	5,5	5,9
Sódio (mg)	600	550	620	610	540	584

**VALORES DE REFERÊNCIA
01 A 03 ANOS**

Valores de referência para	Nº de refeições	Energia (Kcal)	Proteínas 10 a 15% do VET	Lipídios 25 a 35% do VET	Carboidratos 55 a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	203	5 a 8	6 a 8	28 a 33	78	2	150	15
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	475	12 a 18	13 a 18	65 a 77	182	5	350	35

Substituições de alimentos deverão ocorrer apenas em caráter excepcional, mediante justificativa formal e comunicação ao setor de Nutrição.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 3ª SEMANA DO MÊS

CRECHE – B2, M1, M2
01 A 03 ANOS

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 11/05/26	3ª FEIRA 12/05/26	4ª FEIRA 13/05/26	5ª FEIRA 14/05/26	6ª FEIRA 15/05/26
Café da manhã	Leite Banana e aveia	Leite Mandioca cozida	Leite Cuscuz	Leite Bolo de banana e aveia sem açúcar	Leite Omelete
Fruta	Laranja	Tangerina	Banana	Abacaxi	Tangerina
Almoço Jantar	Arroz, lentilha, ovos mexidos com batata e cenoura, abóbora refogada, salada de escarola e tomate.	Risoto de frango com batata e cenoura, feijão, batata doce chips assados, salada de tomate e alface.	Macarrão alho e óleo, abobrinha recheada de frango desfiado, salada de acelga e rúcula.	Arroz, feijão, kibe com carne moída assado, acelga refogada, salada de chuchu e cenoura.	Macarrão com frango desfiado, acelga e cenoura, chuchu refogado, salada de alface e rúcula.
Sobremesa	Tangerina	Salada de frutas	Tangerina	Banana	Abacaxi
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes	2ª FEIRA 11/05/26	3ª FEIRA 12/05/26	4ª FEIRA 13/05/26	5ª FEIRA 14/05/26	6ª FEIRA 15/05/26	Média semanal
KCAL/DIA Calorias	1100	1080	1120	1110	1090	1100
Carboidratos (g)	155	148	160	158	150	154
Proteínas (g)	50	47	52	51	49	50
Lipídeos (g)	40	37	42	41	39	40
Vitamina A (mcg)	530	500	520	510	505	513
Vitamina C (mcg)	72	68	75	70	69	70,8
Cálcio (mg)	810	790	820	805	800	805
Ferro (mg)	6,2	5,8	6,6	6,4	6,0	6,2
Sódio (mg)	590	560	610	600	570	586

**VALORES DE REFERÊNCIA
01 A 03 ANOS**

Valores de referência para	Nº de refeições	Energia (Kcal)	Proteínas 10 a 15% do VET	Lipídios 25 a 35% do VET	Carboidratos 55 a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	203	5 a 8	6 a 8	28 a 33	78	2	150	15
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	475	12 a 18	13 a 18	65 a 77	182	5	350	35

Substituições de alimentos deverão ocorrer apenas em caráter excepcional, mediante justificativa formal e comunicação ao setor de Nutrição.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 4ª SEMANA DO MÊS

CRECHE – B2, M1, M2
01 A 03 ANOS

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 18/05/26	3ª FEIRA 19/05/26	4ª FEIRA 20/05/26	5ª FEIRA 21/05/26	6ª FEIRA 22/05/26
Café da manhã	Leite Batata doce cozida	Leite Tapioca com patê de legumes	Leite Banana com aveia	Leite Cuscuz	Leite Bolo de maçã sem açúcar
Fruta	Banana	Laranja	Abacaxi	Maçã	Manga
Almoço Jantar	Arroz, omelete com ervilha e chuchu, abobrinha refogada, salada de repolho e cenoura.	Sopa de feijão, macarrão, abobrinha, tomate, chuchu e cenoura.	Risoto de carne, batata e cenoura, feijão, purê de abóbora, salada de brócolis e alface.	Macarrão com frango desfiado e tiras de berinjela, creme de espinafre, salada de alface e tomate.	Arroz, feijão, escondidinho de mandioquinha com frango desfiado, berinjela assada, salada de brócolis e beterraba.
Sobremesa	Laranja	Abacaxi	Maçã	Manga	Banana
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes	2ª FEIRA 18/05/26	3ª FEIRA 19/05/26	4ª FEIRA 20/05/26	5ª FEIRA 21/05/26	6ª FEIRA 22/05/26	Média semanal
KCAL/DIA Calorias	1080	1100	1130	1120	1090	1104
Carboidratos (g)	150	155	162	160	152	156
Proteínas (g)	48	50	53	52	49	50
Lipídeos (g)	38	40	43	42	39	40
Vitamina A (mcg)	510	500	530	520	505	513
Vitamina C (mcg)	65	70	75	72	68	70
Cálcio (mg)	800	810	830	820	800	812
Ferro (mg)	5,8	6,0	6,5	6,3	5,9	6,1
Sódio (mg)	560	580	620	610	570	588

**VALORES DE REFERÊNCIA
01 A 03 ANOS**

Valores de referência para	Nº de refeições	Energia (Kcal)	Proteínas 10 a 15% do VET	Lipídios 25 a 35% do VET	Carboidratos 55 a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	203	5 a 8	6 a 8	28 a 33	78	2	150	15
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	475	12 a 18	13 a 18	65 a 77	182	5	350	35

Substituições de alimentos deverão ocorrer apenas em caráter excepcional, mediante justificativa formal e comunicação ao setor de Nutrição.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

CARDÁPIO – 5ª SEMANA DO MÊS

CRECHE – B2, M1, M2
01 A 03 ANOS

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 25/05/26	3ª FEIRA 26/05/26	4ª FEIRA 27/05/26	5ª FEIRA 28/05/26	6ª FEIRA 29/05/26
Café da manhã	Leite Mingau de aveia	Leite Cuscuz	Leite Bolo de beterraba sem açúcar	Leite Ovos mexidos	Leite Mandioca cozida
Fruta	Laranja	Maçã	Melão	Tangerina	Banana
Almoço Jantar	Arroz, ovos rancheiros na abobrinha refogada, lentilha, salada de beterraba e cenoura.	Macarrão ao sugo, rango à milanesa assado com batata doce, repolho refogado, salada de berinjela.	Arroz, feijão preto, carne de panela com batata, farofa com couve, salada de alface e beterraba.	Macarrão com frango desfiado, couve-flor, repolho e cenoura, abobrinha refogada, salada de alface e cenoura.	Arroz, feijão, frango desfiado ao molho na moranga, repolho refogado, salada de alface e tomate.
Sobremesa	Maçã	Laranja	Banana	Melão	Tangerina
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes	2ª FEIRA 25/05/26	3ª FEIRA 26/05/26	4ª FEIRA 27/05/26	5ª FEIRA 28/05/26	6ª FEIRA 29/05/26	Média semanal
KCAL/DIA Calorias	1120	1100	1150	1130	1110	1122
Carboidratos (g)	160	155	165	162	158	160
Proteínas (g)	52	50	55	53	51	52
Lipídeos (g)	42	40	45	43	41	42
Vitamina A (mcg)	520	510	540	530	515	523
Vitamina C (mcg)	68	65	72	70	67	68,4
Cálcio (mg)	810	800	830	820	810	814
Ferro (mg)	6,3	6,0	6,8	6,5	6,2	6,36
Sódio (mg)	600	580	630	620	590	604

**VALORES DE REFERÊNCIA
01 A 03 ANOS**

Valores de referência para	Nº de refeições	Energia (Kcal)	Proteínas 10 a 15% do VET	Lipídios 25 a 35% do VET	Carboidratos 55 a 65% do VET	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	203	5 a 8	6 a 8	28 a 33	78	2	150	15
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	475	12 a 18	13 a 18	65 a 77	182	5	350	35

Substituições de alimentos deverão ocorrer apenas em caráter excepcional, mediante justificativa formal e comunicação ao setor de Nutrição.

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490