



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR CARDÁPIO MENSAL

MODALIDADE DE ENSINO	ETAPA 1 E 2 04 A 05 ANOS		2026	
	PERÍODO	PARCIAL	MÊS	AGOSTO
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.				
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)		
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. Toda substituição deverá ser devidamente justificada e comunicada ao setor de Nutrição, conforme orientações técnicas vigentes (Nota Técnica nº 03/2023).				
Durante o período de inverno, recomenda-se acrescentar preparações quentes, como caldos e sopas, conforme aceitação.				
A composição do almoço e do jantar inclui: arroz ou macarrão, feijão, uma porção de proteína (carne bovina, frango ou ovo), um legume (cru ou cozido, em alternância com a verdura) e uma verdura (crua ou cozida, em alternância com o legume).				
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.				
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 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.				



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR CARDÁPIO MENSAL

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.

2

CARDÁPIO – 1ª SEMANA DO MÊS

ETAPA 1 E 2 04 A 05 ANOS

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 03/08/2026	3ª FEIRA 04/08/2026	4ª FEIRA 05/08/2026	5ª FEIRA 06/08/2026	6ª FEIRA 07/08/2026
Café da manhã/ Lanche da tarde	Mingau de aveia	Batata doce cozida	Omelete	Bolo de mandioca	Cuscuz com patê de legumes
Fruta	Laranja	Salada de fruta	Pera	Banana	Ponkan
Almoço/ Jantar	Arroz, lentilha, omelete com cenoura e batata, acelga refogada, salada de pepino e tomate	Arroz, feijão, tiras de carne refogada com batata e cenoura, abóbora assada, salada de acelga e beterraba	Sopa de feijão com macarrão, mandioca, catalonha, abóbora, tomate	Arroz, feijão, frango ensopado com cenoura, batata doce chips assados, salada de alface e catalonha	Macarrão ao sugo, frango assado com batata, creme de espinafre, salada de chuchu e cenoura
Sobremesa	Salada de fruta	laranja	Ponkan	Pera	Banana

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 03/08/2026	3ª FEIRA 04/08/2026	4ª FEIRA 05/08/2026	5ª FEIRA 06/08/2026	6ª FEIRA 07/08/2026	Média semanal
Calorias	940	955	930	945	960	946
Carboidratos (g)	132	135	130	133	136	133
Proteínas (g)	29	31	28	30	32	30
Lipídeos (g)	29	30	28	29	31	29
Vitamina A (mcg)	610	680	590	560	650	618
Vitamina C (mcg)	72	60	58	62	55	61
Cálcio (mg)	620	610	605	615	625	615
Ferro (mg)	7,2	7,8	6,9	7,5	8	7,5
Sódio (mg)	720	760	700	740	780	740

VALORES DE REFERÊNCIA ETAPA 1 E 2 – 04 A 05 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	Na (mg)
20% das necessidades nutricionais/dia	1 Refeição	270	7 a 10	8 a 11	37 a 44	600
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	405	10 a 15	11 a 16	56 a 66	800
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	945	24 a 35	26 a 37	130 a 154	1400

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

**ETAPA 1 E 2
04 A 05 ANOS**

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 10/08/2026	3ª FEIRA 11/08/2026	4ª FEIRA 12/08/2026	4ª FEIRA 12/08/2026	6ª FEIRA 14/08/2026
Café da manhã/ Lanche da tarde	Cuscuz com patê de legumes	Biscoito de polvilho salgado	Mandioca cozida	Tapioca com patê de legumes	Bolo de beterraba
Fruta	Ponkan	Laranja	Manga	Ponkan	Banana
Almoço/ Jantar	Arroz com ervilhas e cenoura, ovos rancheiros no chuchu refogado, salada de repolho e catalonha	Sopa de feijão com macarrão, chuchu, abóbora, catalonha, tomate	Arroz, feijão, frango cozido com cenouras e tomates, berinjela assada, salada de alface e beterraba	Macarrão com tiras de carnes e tomates refogados, purê de abóbora, salada de rúcula e alface	Risoto de frango com batata e cenoura, feijão, acelga refogada, salada de agrião e berinjela
Sobremesa	Laranja	Ponkan	Banana	Manga	Ponkan

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 10/08/2026	3ª FEIRA 11/08/2026	4ª FEIRA 12/08/2026	5ª FEIRA 13/08/2026	6ª FEIRA 14/08/2026	Média semanal
Calorias	935	925	950	955	965	946
Carboidratos (g)	131	129	133	135	137	133
Proteínas (g)	29	28	30	31	32	30
Lipídeos (g)	28	28	29	30	30	29
Vitamina A (mcg)	590	620	640	610	580	608
Vitamina C (mcg)	63	66	60	55	58	60
Cálcio (mg)	610	605	620	615	625	615
Ferro (mg)	7,1	7	7,5	7,7	7,8	7,4
Sódio (mg)	720	710	750	770	790	748

**VALORES DE REFERÊNCIA
ETAPA 1 E 2 – 04 A 05 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	Na (mg)
20% das necessidades nutricionais/dia	1 Refeição	270	7 a 10	8 a 11	37 a 44	600
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	405	10 a 15	11 a 16	56 a 66	800
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	945	24 a 35	26 a 37	130 a 154	1400

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

**ETAPA 1 E 2
04 A 05 ANOS**

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 17/08/2026	3ª FEIRA 18/08/2026	4ª FEIRA 19/08/2026	4ª FEIRA 20/08/2026	6ª FEIRA 21/08/2026
Café da manhã/ Lanche da tarde	Leite, bolo de polvilho salgado	Leite, ovo cozido	Leite Ovos mexidos	Leite Bolo de beterraba	Leite Cuscuz com patê de legumes
Fruta	Salada de fruta	Ponkan	Mamão	Mação	Banana
Almoço/ Jantar	Arroz com grão de bico, ovos mexidos com batata, abóbora assada, salada de rúcula e acelga	Arroz, feijão, escondidinho de batata e carne desfiada, acelga refogada, salada de beterraba e agrião	Macarrão com frango desfiado e tomates refogados, chuchu refogado, salada de rúcula e alface	Arroz, feijão preto, frango desfiado na moranga, farofa de milho com cenoura e cebolas, salada de alface, tomate e rúcula.	Macarrão alho e óleo, frango ensopado com mandioca, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura.
Sobremesa	Ponkan	Laranja	Maçã	Banana	Mamão

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 17/08/2026	3ª FEIRA 18/08/2026	4ª FEIRA 19/08/2026	4ª FEIRA 20/08/2026	6ª FEIRA 21/08/2026	Média semanal
Calorias	940	955	935	960	945	947
Carboidratos (g)	132	135	131	136	133	133
Proteínas (g)	29	31	29	32	30	30
Lipídeos (g)	29	30	28	31	29	29
Vitamina A (mcg)	650	590	560	700	610	622
Vitamina C (mcg)	66	60	58	55	62	60
Cálcio (mg)	620	615	610	625	620	618
Ferro (mg)	7,4	7,8	7,2	8	7,6	7,6
Sódio (mg)	730	760	720	780	750	748

**VALORES DE REFERÊNCIA
ETAPA 1 E 2 – 04 A 05 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	Na (mg)
20% das necessidades nutricionais/dia	1 Refeição	270	7 a 10	8 a 11	37 a 44	600
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	405	10 a 15	11 a 16	56 a 66	800
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	945	24 a 35	26 a 37	130 a 154	1400

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

**ETAPA 1 E 2
04 A 05 ANOS**

5

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 24/08/2026	3ª FEIRA 25/08/2026	4ª FEIRA 26/08/2026	5ª FEIRA 27/08/2026	6ª FEIRA 28/08/2026
Café da manhã/ Lanche da tarde	Mingau de aveia	Leite Ovos cozidos	Leite Biscoito doce	Leite cuscuz	Leite Bolo de goma de tapioca
Fruta	Mamão	Laranja	Banana	Manga	Tangerina
Almoço/ Jantar	Arroz, lentilha, ovos rancheiros no chuchu refogado, salada de escarola e tomate.	Macarrão com repolho e cenoura, frango ensopado com batata doce, berinjela assada, salada de alface e almeirão.	Arroz, feijão, abobrinha recheada de frango desfiado, acelga refogada, salada de alface e almeirão.	Macarrão à bolonhesa, abobrinha refogada, salada de alface e almeirão.	Risoto de frango com batata, cenoura, feijão, purê de mandioca, feijão, salada de acelga e beterraba
Sobremesa	Maçã	Laranja	Banana	Tangerina	Manga

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 24/08/2026	3ª FEIRA 25/08/2026	4ª FEIRA 26/08/2026	5ª FEIRA 27/08/2026	6ª FEIRA 28/08/2026	Média semanal
Calorias	935	950	935	945	960	945
Carboidratos (g)	131	134	131	133	136	133
Proteínas (g)	30	30	29	30	31	30
Lipídeos (g)	28	30	28	29	30	29
Vitamina A (mcg)	610	640	590	610	660	622
Vitamina C (mcg)	62	64	58	56	61	60
Cálcio (mg)	620	620	610	615	625	618
Ferro (mg)	7,5	7,6	7,2	7,5	7,9	7,5
Sódio (mg)	730	750	730	740	770	744

**VALORES DE REFERÊNCIA
ETAPA 1 E 2 – 04 A 05 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	Na (mg)
20% das necessidades nutricionais/dia	1 Refeição	270	7 a 10	8 a 11	37 a 44	600
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	405	10 a 15	11 a 16	56 a 66	800
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	945	24 a 35	26 a 37	130 a 154	1400

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

**ETAPA 1 E 2
04 A 05 ANOS**

REFEIÇÕES	2ª FEIRA 31/08/2026	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Café da manhã/ Lanche da tarde	Leite Banana Aveia				
Fruta	Manga				
Almoço/ Jantar	Arroz grão de bico, ovos mexidos com cenoura, berinjela assada, salada de acelga, tomate e beterraba.				
Sobremesa	Tangerina				

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 31/08/2026	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	Média semanal
Calorias	945					945
Carboidratos (g)	133					133
Proteínas (g)	30					30
Lípídeos (g)	29					29
Vitamina A (mcg)	630					630
Vitamina C (mcg)	64					64
Cálcio (mg)	620					620
Ferro (mg)	706					706
Sódio (mg)	740					740

**VALORES DE REFERÊNCIA
ETAPA 1 E 2 – 04 A 05 ANOS**

Valores de referência para	Nº de refeições	Energia (Kcal)	Proteínas 10 a 15% do VET	Lípídeos 25 a 35% do VET	Carboidratos 55 a 65% do VET	Na (mg)
20% das necessidades nutricionais/dia	1 Refeição	270	7 a 10	8 a 11	37 a 44	600
30% das necessidades nutricionais/dia	2 Refeições	405	10 a 15	11 a 16	56 a 66	800
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	945	24 a 35	26 a 37	130 a 154	1400

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