



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR CARDÁPIO MENSAL

MODALIDADE DE ENSINO	ETAPA 1 E 2 04 A 05 ANOS		2026																	
	PERÍODO	PARCIAL	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.																				
NUTRIENTES DISPONÍVEIS NOS ALIMENTOS																				
<table border="1"><thead><tr><th>ALIMENTOS</th><th>NUTRIENTES</th></tr></thead><tbody><tr><td>Proteína animal – carnes (bovina, frango, peixe) e ovo</td><td>Ferro heme</td></tr><tr><td>Cereais, arroz, feijão, espinafre, lentilha</td><td>Ferro não heme</td></tr><tr><td>Verduras, legumes, frutas, leite e derivados</td><td>Minerais</td></tr><tr><td>Verduras, legumes, frutas</td><td>Vitaminas, fibras</td></tr><tr><td>Carnes, ovos, leite e derivados</td><td>Proteínas</td></tr><tr><td>Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos</td><td>Carboidratos</td></tr><tr><td>Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados</td><td>Lípídeos (gorduras)</td></tr></tbody></table>					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	Lípídeos (gorduras)
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	Lípídeos (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 na produção ou ação da insulina, podendo estar associada a fatores genéticos, excesso de peso e outros fatores metabólicos.																				





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

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.

CARDÁPIO – 1ª SEMANA DO MÊS

ETAPA 1 E 2 - 04 A 05 ANOS

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

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA 01/05/26	Média semanal
KCAL/DIA					0	0
Calorias						
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 - 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 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 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

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	910	890	940	930	905	915
Carboidratos (g)	130	125	135	132	128	130
Proteínas (g)	42	40	45	44	41	42,4
Lipídeos (g)	32	30	34	33	31	32
Vitamina A (mcg)	520	480	610	650	540	560
Vitamina C (mcg)	75	85	70	78	82	78
Cálcio (mg)	600	590	610	605	595	600
Ferro (mg)	5,8	5,2	6,5	6,8	5,5	5,96
Sódio (mg)	520	500	540	560	510	526

**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 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	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

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	900	920	890	930	910	910
Carboidratos (g)	128	132	124	134	130	129,5
Proteínas (g)	43	44	40	45	42	42,8
Lipídeos (g)	31	33	29	34	32	31,8
Vitamina A (mcg)	680	520	450	610	500	552
Vitamina C (mcg)	80	95	60	78	85	80
Cálcio (mg)	595	605	590	610	600	600
Ferro (mg)	6,2	6,0	5,0	6,8	5,8	5,96
Sódio (mg)	510	530	480	550	520	518

**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**

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
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 mandioca com frango desfiado, berinjela assada, salada de brócolis e beterraba.
Sobremesa	Laranja	Abacaxi	Maçã	Manga	Banana

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	890	880	940	920	910	908
Carboidratos (g)	126	122	135	130	128	128,2
Proteínas (g)	41	40	45	43	42	42,2
Lipídeos (g)	30	29	34	32	31	31,2
Vitamina A (mcg)	500	420	620	580	610	546
Vitamina C (mcg)	70	65	85	75	72	73
Cálcio (mg)	590	585	610	600	595	596
Ferro (mg)	5,5	4,8	6,2	5,9	5,6	5,6
Sódio (mg)	500	480	550	530	520	516

**VALORES DE REFERÊNCIA
ETAPA 1 E 2 – 0 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 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	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

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	905	915	950	920	910	920
Carboidratos (g)	128	130	138	132	129	131,4
Proteínas (g)	42	43	46	44	42	43,4
Lipídeos (g)	31	32	35	33	32	32,6
Vitamina A (mcg)	550	480	700	620	590	588
Vitamina C (mcg)	75	70	90	78	80	79
Cálcio (mg)	595	600	615	605	600	603
Ferro (mg)	6,0	5,5	7,0	6,2	5,8	6,1
Sódio (mg)	520	510	560	540	530	532

**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.

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490