



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO MENSAL

MODALIDADE DE ENSINO	CRECHE – B2, M1, M2 01 A 03 ANOS		2026	
	PERÍODO	INTEGRAL	MÊS	JUNHO
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.				
A composição do almoço e do jantar contempla: 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).				





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 01/06/2026	3ª FEIRA 02/06/2026	4ª FEIRA 03/06/2026	5ª FEIRA 04/06/2026	6ª FEIRA 05/06/2026
Café da manhã	Leite, cuscuz com patê de legumes	Leite, bolo de banana sem açúcar	Leite, biscoito de polvilho salgado	FERIADO	Leite, mandioca cozida
Fruta	Laranja	Melão	Banana		Abacaxi
Almoço Jantar	Arroz a grega (com ervilha, batata e cenoura), ovos rancheiros na abobrinha refogada, salada de tomate e beterraba	Sopa de feijão com macarrão, batata doce, abóbora, repolho abobrinha	Arroz, feijão, frango ensopado com batata, purê de abóbora, salada de alface e agrião		Arroz, feijão preto, carne de panela
Sobremesa	Melão	Laranja	Abacaxi		Ponkan
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira		Mamadeira

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 01/06/2026	3ª FEIRA 02/06/2026	4ª FEIRA 03/06/2026	5ª FEIRA 04/06/2026	6ª FEIRA 05/06/2026	Média semanal
KCAL	690	670	720	FERIADO	700	695
Carboidratos (g)	88	84	90		86	87
Proteínas (g)	31	30	36		34	33
Lipídeos (g)	24	23	22		21	22,5
Vitamina A (mcg)	465	710	520		390	521
Vitamina C (mcg)	78	62	55		85	70
Cálcio (mg)	560	545	550		540	549
Ferro (mg)	5,8	5,2	6,7		6,1	5,9
Sódio (mg)	510	490	560	530	523	

**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 08/06/2026	3ª FEIRA 09/06/2026	4ª FEIRA 10/06/2026	5ª FEIRA 11/06/2026	6ª FEIRA 12/06/2026
Café da manhã	Leite, tapioca com patê de legumes	Leite, biscoito polvilho doce	Leite, bolo de batata doce sem açúcar	Leite, ovos mexidos	Leite, mandioca cozida
Fruta	Ponkan	Laranja	Manga	Ponkan	Banana
Almoço Jantar	Arroz com grão de bico, omelete com escarola ao forno, abóbora refogada, salada de tomate e repolho	Macarrão com frango desfiado e tomate refogado, abóbora assada, salada de acelga e beterraba	Arroz, feijão preto, com carne, farofa com couve manteiga, salada de beterraba e alface	Arroz, feijão, escondidinho de mandioca e frango desfiado, salada de almeirão e alface	Sopa de feijão com macarrão, abóbora, acelga, batata e tomate
Sobremesa	Laranja	Ponkan	Banana	Manga	Ponkan
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 08/06/2026	3ª FEIRA 09/06/2026	4ª FEIRA 10/06/2026	5ª FEIRA 11/06/2026	6ª FEIRA 12/06/2026	Média semanal
KCAL	710	735	760	750	680	727
Carboidratos (g)	89	92	91	88	84	89
Proteínas (g)	30	35	38	36	28	33
Lipídeos (g)	24	22	24	25	21	23
Vitamina A (mcg)	780	640	420	470	620	586
Vitamina C (mcg)	70	52	48	44	65	56
Cálcio (mg)	560	550	545	555	540	550
Ferro (mg)	5,4	6,2	7,1	6,5	5,8	6,2
Sódio (mg)	520	560	590	570	500	548

**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 15/06/2026	3ª FEIRA 16/06/2026	4ª FEIRA 17/06/2026	5ª FEIRA 18/06/2026	6ª FEIRA 19/06/2026
Café da manhã	Mingau de aveia	Batata doce cozida	Omelete	Bolo de mandioca sem açúcar	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
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 15/06/2026	3ª FEIRA 16/06/2026	4ª FEIRA 17/06/2026	5ª FEIRA 18/06/2026	6ª FEIRA 19/06/2026	Média semanal
KCAL	720	760	690	735	780	737
Carboidratos (g)	88	91	84	89	95	89
Proteínas (g)	31	38	29	35	39	34
Lipídeos (g)	24	23	21	22	24	23
Vitamina A (mcg)	560	680	720	490	610	612
Vitamina C (mcg)	68	55	60	58	48	58
Cálcio (mg)	565	545	550	540	560	552
Ferro (mg)	5,8	6,8	5,4	6,2	6,7	6,2
Sódio (mg)	520	570	500	540	580	542

**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 22/06/2026	3ª FEIRA 23/06/2026	4ª FEIRA 24/06/2026	5ª FEIRA 25/06/2026	6ª FEIRA 26/06/2026
Café da manhã	Cuscuz com patê de legumes	Biscoito de polvilho salgado	Mandioca cozida	Tapioca com patê de legumes	Bolo de beterraba sem açúcar
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
Lanche	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira	Mamadeira

VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes por dia	2ª FEIRA 22/06/2026	3ª FEIRA 23/06/2026	4ª FEIRA 24/06/2026	5ª FEIRA 25/06/2026	6ª FEIRA 26/06/2026	Média semanal
KCAL	700	685	740	760	775	732
Carboidratos (g)	86	82	89	93	91	88
Proteínas (g)	31	28	36	37	38	34
Lipídeos (g)	23	21	22	24	24	23
Vitamina A (mcg)	520	710	560	650	490	586
Vitamina C (mcg)	60	64	58	48	54	57
Cálcio (mg)	550	540	555	545	560	550
Ferro (mg)	5,7	5,5	6,4	6,6	6,8	6,2
Sódio (mg)	510	500	560	580	590	548

**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.

