



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR  
CARDÁPIO MENSAL

MODALIDADE DE ENSINO	CRECHE – B2, M1, M2 01 A 03 ANOS		2026	
	PERÍODO	INTEGRAL	MÊS	JANEIRO
<b>EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL</b>	É obrigatório o acompanhamento de um adulto durante o momento da alimentação, incentivando a criança a experimentar e consumir todos os alimentos oferecidos na alimentação escolar, respeitando suas limitações e fase de desenvolvimento.			
<b>BISCOITOS – DEVEM SER OFERECIDOS EM PEDAÇOS PEQUENOS OU A UNIDADE INTEIRA, PERMITINDO QUE A CRIANÇA CONSUMO AOS POUCOS, SEMPRE SOB A SUPERVISÃO DE UM ADULTO.</b>				
<b>NUTRIENTES DISPONÍVEIS NOS ALIMENTOS</b>				
<b>ALIMENTOS</b>		<b>NUTRIENTES</b>		
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)		
<b>Observação: Caso haja necessidade de substituição de algum alimento do cardápio, consultar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.</b>				
Crianças a partir de 1 ano de idade, que já apresentam boa capacidade de mastigação, podem consumir a alimentação deste cardápio, desde que os alimentos sejam amassados com o garfo, com o objetivo de reduzir o risco de engasgo				
No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.				
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).				
<b>USO DE TEMPEROS NATURAIS</b>				
<ul style="list-style-type: none"><li>● Ervas naturais em carnes (frango, aves, peixe) ● Noz moscada em massas e cremes</li><li>● Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.</li></ul>				





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO MENSAL**

CARDÁPIO – 1ª SEMANA DO MÊS									
CRECHE – B2, M1, M2 01 A 03 ANOS									
REFEIÇÃO	2ª FEIRA 02/02/26	3ª FEIRA 03/02/26	4ª FEIRA 04/02/26	5ª FEIRA 05/02/26	6ª FEIRA 06/02/26				
Café da manhã	Leite Biscoito doce	Leite Tapioca com patê de legumes	Leite Salada de frutas (banana, laranja e maçã) com aveia	Leite Mandioca cozida	Leite Biscoito de polvilha				
Fruta	Laranja	Maçã	Abacate	Banana	Laranja				
Almoço Jantar	Arroz, lentilha, ovo mexidos com: batata e cenoura, chuchu refogado, salada de: alface e tomate.	Macarrão com: ervilha, frango desfiado, acelga, cenoura e cebola, berinjela assada, salada de beterraba.	Arroz, feijão preto, lagarto ao molho vinagrete, farofa (farinha de milho) com couve manteiga, salada de: chuchu e cenoura.	Macarrão com frango desfiado, berinjela assada, salada de: alface, acelga e beterraba.	Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, acelga refogada, salada de berinjela e alface.				
Sobremesa	Banana	Laranja	Maçã	Abacate	Banana				
VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES									
Nutrientes	2ª FEIRA 02/02/26	3ª FEIRA 03/02/26	4ª FEIRA 04/02/26	5ª FEIRA 05/02/26	6ª FEIRA 06/02/26	Média semanal			
KCAL/DIA Calorias	356,45	1099,68	546,30	538,21	660,99	640,33			
Carboidratos (g)	70	47	104	44	113	76			
Proteínas (g)	14	23	25	23	26	22			
Lipídeos (g)	9	8	12	34	16	16			
Vitamina A (mcg)	183,40	1102,05	276,42	329,11	165,71	411,34			
Vitamina C (mcg)	21,25	58,42	27,73	28,74	48,91	37,01			
Cálcio (mg)	290,92	381,72	311,16	301,69	416,19	340,34			
Ferro (mg)	1,82	1,42	2,97	1,28	5,34	2,56			
Sódio (mg)	21,25	58,42	27,73	28,74	48,91	37,01			
VALORES DE REFERÊNCIA Creche – B1, M1 E M2 – 1 a 3 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	304	8 a 11	8 a 12	42 a 49	150	1	63	4
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	708	18 a 27	20 a 28	97 a 115	350	2	147	9



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO MENSAL**

CARDÁPIO – 2ª SEMANA DO MÊS									
CRECHE – B2, M1, M2 01 A 03 ANOS									
REFEIÇÃO	2ª FEIRA 09/02/26	3ª FEIRA 10/02/26	4ª FEIRA 11/02/26	5ª FEIRA 12/02/26	6ª FEIRA 13/02/26				
Café da manhã/ Lanche	Leite Ovo cozido	Leite Mandioca cozida	Leite Banana	Leite Batata doce	Leite Melão				
Fruta	Maçã	Laranja	Goiaba	Melão	Banana				
Almoço Jantar	Arroz, ovos rancheiros na ervilha refogada, berinjela assada, salada de acelga e tomate.	Arroz, feijão preto, escondidinho de frango na batata, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura.	Macarrão à bolonhesa, escarola refogada, salada de pepino e tomate.	Arroz, feijão preto, abobrinha recheada de frango desfiado, batata doce chips assados, salada de alface e catalonha.	Macarrão com frango desfiado, escarola refogada, salada de pepino, tomate e beterraba.				
Sobremesa	Banana	Melão	Banana	Goiaba	Laranja				
VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES									
Nutrientes	2ª FEIRA 09/02/26	3ª FEIRA 10/02/26	4ª FEIRA 11/02/26	5ª FEIRA 12/02/26	6ª FEIRA 13/02/26	Média semanal			
KCAL/DIA Calorias	438,49	360,10	340,59	517,64	381,08	407,58			
Carboidratos (g)	46	61	55	87	51	60			
Proteínas (g)	23	18	18	21	22	20			
Lipídeos (g)	20	16	14	12	12	15			
Vitamina A (mcg)	231,50	166,99	231,25	2327,94	190,92	629,72			
Vitamina C (mcg)	29,76	6342	66,44	25,77	16,75	40,43			
Cálcio (mg)	32,91	340,54	301,16	329,29	300,76	319,33			
Ferro (mg)	2,30	1,69	1,60	3,60	1,27	2,09			
Sódio (mg)	553,13	760,83	764,99	573,36	758,14	682,09			
VALORES DE REFERÊNCIA Creche – B1, M1 E M2 – 1 a 3 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	304	8 a 11	8 a 12	42 a 49	150	1	63	4
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	708	18 a 27	20 a 28	97 a 115	350	2	147	9



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO MENSAL**

CARDÁPIO – 3ª SEMANA DO MÊS									
CRECHE – B2, M1, M2 01 A 03 ANOS									
REFEIÇÃO	2ª FEIRA 16/02/26	3ª FEIRA 17/02/26	4ª FEIRA 18/02/26	5ª FEIRA 19/02/26	6ª FEIRA 20/02/26				
Café da manhã/ Lanche			Leite Cuscuz	Leite, Mandioca	Leite Banana				
Fruta			Melão	Mamão	Banana				
Almoço Jantar	CARNAVAL	CARNAVAL	Arroz com grão de bico, omelete com batata e cenoura, repolho refogado, salada de pepino e tomate.	Arroz, feijão, kibe com carne moída, purê de batata, salada de almeirão, alface e beterraba.	Macarrão ao sugo, frango desfiado com batata doce, escarola refogada, salada de alface e tomate.				
Sobremesa			Melão	Mamão	Laranja				
VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES									
Nutrientes	2ª FEIRA 16/02/26	3ª FEIRA 17/02/26	4ª FEIRA 18/02/26	5ª FEIRA 19/02/26	6ª FEIRA 20/02/26	Média semanal			
KCAL/DIA Calorias			447,64	437,13	325,76	242,11			
Carboidratos (g)			73	79	56	42			
Proteínas (g)			15	14	12	8			
Lipídeos (g)			40	10	9	12			
Vitamina A (mcg)			256,62	249,10	520,30	205,21			
Vitamina C (mcg)			39,65	70,01	87,96	39,52			
Cálcio (mg)			293,48	305,48	299,02	179,60			
Ferro (mg)			2,16	1,68	0,91	0,95			
Sódio (mg)			840,62	243,96	253,29	267,57			
VALORES DE REFERÊNCIA Creche – B1, M1 E M2 – 1 a 3 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	304	8 a 11	8 a 12	42 a 49	150	1	63	4
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	708	18 a 27	20 a 28	97 a 115	350	2	147	9



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR  
**CARDÁPIO MENSAL**

CARDÁPIO – 4ª SEMANA DO MÊS									
CRECHE – B2, M1, M2 01 A 03 ANOS									
REFEIÇÃO	2ª FEIRA 23/02/26	3ª FEIRA 24/02/26	4ª FEIRA 25/02/26	5ª FEIRA 26/02/26	6ª FEIRA 27/02/26				
Café da manhã/ Lanche	Leite Ovo mexido	Leite Batata doce	Leite Banana	Leite Cuscuz	Leite Mandioca				
Fruta	Mamão	Laranja	Maçã	Goiaba	Banana				
Almoço Jantar	Arroz, lentilha, ovo, chuchu, abóbora, tomate, acelga.	Macarrão, frango, escarola, chuchu, cenoura, tomate.	Arroz, caldo de feijão, frango, batata, cenoura, abobrinha, agrião.	Macarrão, lagarto, cenoura, beterraba, agrião, chuchu.	Arroz, caldo de feijão preto, frango, mandioca, cenoura, agrião, abobrinha.				
Sobremesa	Laranja	Maçã	Goiaba	Banana	Abacate				
VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES									
Nutrientes	2ª FEIRA 23/02/26	3ª FEIRA 24/02/26	4ª FEIRA 25/02/26	5ª FEIRA 26/02/26	6ª FEIRA 27/02/26	Média semanal			
KCAL/DIA Calorias	572,96	1446,57	546,21	1517,38	870,24	990,67			
Carboidratos (g)	48	90	96	121	150	101			
Proteínas (g)	36	23	23	32	27	28			
Lipídeos (g)	27	15	12	64	21	28			
Vitamina A (mcg)	604,87	5975,19	311,84	549,73	301,28	1545,59			
Vitamina C (mcg)	84,47	60,56	87,94	53,99	44,92	66,37			
Cálcio (mg)	388,93	347,55	307,80	308,70	351,55	340,91			
Ferro (mg)	3,82	1,65	2,63	4,08	4,39	3,31			
Sódio (mg)	84,47	60,56	87,94	53,99	44,92	66,37			
VALORES DE REFERÊNCIA Creche – B1, M1 E M2 – 1 a 3 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	304	8 a 11	8 a 12	42 a 49	150	1	63	4
70% das necessidades nutricionais/dia	3 refeições	708	18 a 27	20 a 28	97 a 115	350	2	147	9

Elaine Witt Motoda  
CRN-3 – RT – Nº 8490