



## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR CARDÁPIO MENSAL

MODALIDADE DE ENSINO	ETAPA 1 E 2 04 A 05 ANOS		2026																	
	PERÍODO	PARCIAL	MÊS	ABRIL																
<b>Educação Alimentar e Nutricional (EAN)</b> 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.																				
<b>NUTRIENTES DISPONÍVEIS NOS ALIMENTOS</b>																				
<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)																			
<b>Observação:</b> 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).																				
<b>Durante o período de inverno, recomenda-se acrescentar preparações quentes, como caldos e sopas, conforme aceitação.</b>																				
<b>A composição do almoço e do jantar inclui:</b> 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).																				
<b>USO DE TEMPEROS NATURAIS</b>																				
● Ervas naturais em carnes (frango, aves, peixe) ● Noz moscada em massas e cremes ● Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.																				
<b>Para Dietas Especiais</b>																				
<b>Transtorno do Espectro Autista (TEA)</b> 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. <b>Observação – Seletividade Alimentar:</b> 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.																				
<b>Doença Celíaca</b> 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.																				
<b>Diabetes Mellitus</b> 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.

2

### CARDÁPIO – 1ª SEMANA DO MÊS

#### ETAPA 1 E 2 - 04 A 05 ANOS

REFEIÇÕES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA 01/04/26	5ª FEIRA 02/04/26	6ª FEIRA 03/04/26
Café da manhã			Leite Tapioca com patê de legumes	Leite Biscoito de polvilho doce	
Fruta			Banana	Laranja	
Almoço Jantar			Macarrão com carne em iscas e tomate refogado, chuchu refogado, salada de rúcula e alface	Arroz, feijão, frango ensopado com mandioca, farofa de couve, salada de tomate e pepino	FERIADO
Sobremesa			Caqui	Tangerina	

#### VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA 01/04/26	5ª FEIRA 02/04/26	6ª FEIRA 03/04/26	Média semanal
KCAL/DIA Calorias	0	0	947,85	982,65	0	386,10
Carboidratos (g)	0	0	159	159	0	64
Proteínas (g)	0	0	36	28	0	13
Lipídeos (g)	0	0	21	29	0	10
Vitamina A (mcg)	0	0	14041,66	346,03	0	101,56
Vitamina C (mcg)	0	0	50,29	101,56	0	30,37
Cálcio (mg)	0	0	361,19	376,51	0	147,54
Ferro (mg)	0	0	3,45	4,97	0	1,68
Sódio (mg)	0	0	1165,33	811,83	0	395,43

#### 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 06/04/26	3ª FEIRA 07/04/26	4ª FEIRA 08/04/26	5ª FEIRA 09/04/26	6ª FEIRA 10/04/26
<b>Café da manhã</b>	Leite Banana e aveia	Leite Omelete	Leite Bolo de mandioca	Leite Cuscuz	Mingau de aveia
<b>Fruta</b>	Tangerina	Laranja	Banana	Abacaxi	Goiaba
<b>Almoço Jantar</b>	Arroz oriental (com omelete em tiras, cenoura, batata e ervilhas), chuchu refogado, salada de tomate e pepino	Macarrão com frango desfiado e tomate refogado, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura	Arroz, feijão, carne de panela com batata, abóbora assada, salada de beterraba e almeirão	Macarrão com espinafre ao molho branco, abobrinha recheada com frango desfiado, salada de alface e beterraba	Arroz, feijão, frango cozido com batata, purê de abóbora, salada de alface e almeirão
<b>Sobremesa</b>	Banana	Salada de frutas	Laranja	Goiaba	Abacaxi

**VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES**

Nutrientes	2ª FEIRA 06/04/26	3ª FEIRA 07/04/26	4ª FEIRA 08/04/26	5ª FEIRA 09/04/26	6ª FEIRA 10/04/26	Média semanal
<b>KCAL/DIA Calorias</b>	668,86	1813,17	856,70	1541,51	510,82	1078,21
<b>Carboidratos (g)</b>	115	55	140	75	76	92
<b>Proteínas (g)</b>	26	34	38	26	31	31
<b>Lipídeos (g)</b>	14	25	28	34	20	24
<b>Vitamina A (mcg)</b>	339,34	260,27	745,25	337,18	627,53	461,92
<b>Vitamina C (mcg)</b>	73,37	78,94	56,78	90,31	85,46	76,97
<b>Cálcio (mg)</b>	417,56	370,84	382,48	334,78	504,55	402,04
<b>Ferro (mg)</b>	4,22	2,67	6,02	2,10	3,58	3,72
<b>Sódio (mg)</b>	1392,53	1720,77	907,73	1239,09	774,32	1206,89

**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 13/04/26	3ª FEIRA 14/04/26	4ª FEIRA 15/04/26	5ª FEIRA 16/04/26	6ª FEIRA 17/04/26
<b>Café da manhã</b>	Leite Tapioca com patê de legumes	Leite Bolo de cenoura	Leite Ovos mexidos	Leite Mandioca cozida	Leite Cuscuz
<b>Fruta</b>	Goiaba	Abacaxi	Maçã	Banana	Tangerina
<b>Almoço Jantar</b>	Arroz cozido com grão de bico, ovos rancheiros na abobrinha refogada, abóbora assada, salada de alface e almeirão	Arroz, feijão, panqueca de frango e espinafre, repolho refogado, salada de cenoura e beterraba	Macarrão com frango desfiado e tomate refogado, escarola refogada e salada de chuchu e cenoura	Arroz, feijão, escondidinho de frango e mandioca, repolho refogado, salada de alface e berinjela	Arroz, feijão preto com carne em cubos, farofa com couve, salada de alface e tomate
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Salada de frutas	Banana	Tangerina	Maçã

**VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES**

Nutrientes	2ª FEIRA 13/04/26	3ª FEIRA 14/04/26	4ª FEIRA 15/04/26	5ª FEIRA 16/04/26	6ª FEIRA 17/04/26	Média semanal
<b>KCAL/DIA</b> Calorias	522,41	699,20	1751,86	500,01	713,20	837,34
<b>Carboidratos (g)</b>	100	97	62	78	139	95
<b>Proteínas (g)</b>	25	27	28	23	29	26
<b>Lipídeos (g)</b>	10	25	19	19	23	19
<b>Vitamina A (mcg)</b>	801,01	313,25	240,88	190,54	344,36	378,01
<b>Vitamina C (mcg)</b>	100,18	65,80	18,53	70,73	69,79	65,01
<b>Cálcio (mg)</b>	437,17	383,37	326,23	369,15	418,25	386,83
<b>Ferro (mg)</b>	3,15	3,10	1,62	2,62	5,34	3,16
<b>Sódio (mg)</b>	891,38	1166,25	1626,33	1022,08	823,94	1106

**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 20/04/26	3ª FEIRA 21/04/26	4ª FEIRA 22/04/26	5ª FEIRA 23/04/26	6ª FEIRA 24/04/26
<b>Café da manhã</b>	Leite Ovos cozidos		Leite Cuscuz	Leite Tapioca com patê de legumes	Leite Bolo de beterraba
<b>Fruta</b>	Tangerina		Banana	Maçã	Mamão
<b>Almoço Jantar</b>	Arroz, lentilha, ovos mexidos com chuchu e cenoura ao forno, berinjela assada, salada de alface e tomate	FERIADO	Macarrão ao sugo, frango à milanesa assado com batatas, repolho refogado, salada de couve-flor e cenoura	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura, abobrinha refogada, salada de alface e rúcula	Macarrão alho e óleo, frango ensopado, abóbora assada, salada de couve-flor e alface
<b>Sobremesa</b>	Laranja		Mamão	Banana	Maçã

**VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES**

Nutrientes	2ª FEIRA 20/04/26	3ª FEIRA 21/04/26	4ª FEIRA 22/04/26	5ª FEIRA 23/04/26	6ª FEIRA 24/04/26	Média semanal
<b>KCAL/DIA Calorias</b>	429,82	0	928,22	638,49	1913,20	781,95
<b>Carboidratos (g)</b>	94	0	154	104	93	89
<b>Proteínas (g)</b>	17	0	39	27	28	22
<b>Lipídeos (g)</b>	6	0	36	15	21	16
<b>Vitamina A (mcg)</b>	290,72	0	374,89	14086,26	802,90	3110,95
<b>Vitamina C (mcg)</b>	75,39	0	82,75	90,77	27,09	55,20
<b>Cálcio (mg)</b>	394,55	0	357,37	370,29	388,45	302,13
<b>Ferro (mg)</b>	2,34	0	3,22	3,67	2,35	2,32
<b>Sódio (mg)</b>	1015,21	0	887,39	800,66	1577,80	856,21

**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 27/04/26	3ª FEIRA 28/04/26	4ª FEIRA 29/04/26	5ª FEIRA 30/04/26	
Café da manhã	Leite Mandioca cozida	Leite Cuscuz	Leite Batata doce	Leite Bolo de cenoura	
Fruta	Laranja	Banana	Melão	Tangerina	
Almoço Jantar	Arroz, abobrinha refogada, salada de batata com ovos e ervilha	Arroz, feijão, carne de panela com mandioca, abóbora assada, salada de repolho e cenoura	Risoto de frango com chuchu e cenoura, feijão, batata doce chips assados, salada de alface e acelga	Macarrão com frango desfiado, brócolis, acelga e cenoura, abobrinha refogada, salada de alface e tomate.	
Sobremesa	Salada de frutas	Laranja	Banana	Melão	

**VALORES DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES**

Nutrientes	2ª FEIRA 27/04/26	3ª FEIRA 28/04/26	4ª FEIRA 29/04/26	5ª FEIRA 30/04/26	6ª FEIRA	Média semanal
KCAL/DIA Calorias	390,98	662,13	607,16	581,46	0	448,34
Carboidratos (g)	73	100	96	72	0	68
Proteínas (g)	16	30	29	23	0	20
Lipídeos (g)	5	34	14	26	0	16
Vitamina A (mcg)	188,06	693,70	1215,48	700,54	0	559,56
Vitamina C (mcg)	85,85	59,49	40,59	63,75	0	49,93
Cálcio (mg)	389,41	350,71	342,35	342,86	0	285,07
Ferro (mg)	1,52	4,37	3,45	1,86	0	2,24
Sódio (mg)	663,33	1210,07	617,76	1240,34	0	746,30

**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