



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR CARDÁPIO MENSAL

MODALIDADE DE ENSINO	ETAPA 1 E 2 04 A 05 ANOS		2026																	
	PERÍODO	PARCIAL	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.																				
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>Lípideos (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	Lípideos (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	Lípideos (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.

2

CARDÁPIO – 1ª SEMANA DO MÊS

ETAPA 1 E 2 - 04 A 05 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/ Lanche da tarde	Leite, cuscuz com patê de legumes	Leite, bolo de banana	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

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
Calorias	432	418	445		410	426
Carboidratos (g)	60	58	61		56	59
Proteínas (g)	17,5	16,2	22,4		18	18,5
Lipídeos (g)	13,2	11,5	12,8		10,6	12
Vitamina A (mcg)	465	520	610		350	486
Vitamina C (mcg)	78	92	55		85	78
Cálcio (mg)	295	305	310		290	300
Ferro (mg)	3,6	3,8	4,5		3,4	3,8
Sódio (mg)	575	620	690		540	606

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 – 1ª SEMANA DO MÊS

ETAPA 1 E 2 - 04 A 05 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/ Lanche da tarde	Leite, tapioca com patê de legumes	Leite, biscoito polvilho doce	Leite, bolo de batata doce	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

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
Calorias	435	420	458	448	405	433
Carboidratos (g)	61	59	57	60	56	59
Proteínas (g)	18,2	20,5	23,8	22,1	16,8	20,3
Lipídeos (g)	12,5	10,8	14,2	13,6	10,2	12,3
Vitamina A (mcg)	520	610	430	390	580	506
Vitamina C (mcg)	85	72	45	38	70	62
Cálcio (mg)	305	295	310	300	285	299
Ferro (mg)	4,2	3,8	4,9	4,4	3,7	4,2
Sódio (mg)	590	610	710	680	540	626

**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 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/ 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 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
Calorias	440	452	412	446	458	442
Carboidratos (g)	60	58	57	61	59	59
Proteínas (g)	19,5	22,6	16,4	21,8	23,1	20,7
Lipídeos (g)	13,1	13,8	10,4	12,6	14,5	12,9
Vitamina A (mcg)	485	620	560	430	515	522
Vitamina C (mcg)	68	52	45	60	42	53
Cálcio (mg)	315	300	280	295	325	303
Ferro (mg)	4,6	4,3	3,7	4,1	4,2	4,2
Sódio (mg)	620	675	545	640	690	634

**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 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/ 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 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
Calorias	428	415	447	454	462	441
Carboidratos (g)	60	57	59	61	63	60
Proteínas (g)	18,4	16,8	22,5	23	22,1	20,6
Lipídeos (g)	12,8	10,5	13,2	14	13,6	12,8
Vitamina A (mcg)	470	540	615	590	510	545
Vitamina C (mcg)	72	58	50	44	48	54
Cálcio (mg)	300	285	305	295	315	300
Ferro (mg)	4	3,8	4,5	4,2	4,4	4,2
Sódio (mg)	605	550	690	710	680	647

**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.

