



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA



Cardápio Infantil (1 a 4 anos) mês de Março / 2026

1º SEMANA

	Segunda-feira 02	Terça-feira 03	Quarta-feira 04	Quinta-feira 05	Sexta-feira 06
Desjejum 08h00 – 08h20	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Chá Matte <u>pouco adoçado</u>	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Chá de Erva-Doce <u>pouco adoçado</u>	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Suco de Uva Concentrado c/ <u>pouco açúcar</u>	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Chá de Erva-Doce <u>pouco adoçado</u>	Bolo Caseiro de Cenoura Suco de Uva Concentrado c/ <u>pouco açúcar</u>
Almoço 09h30 – 10h00	Carne em Isca Refogada Abobrinha Refogada / Assada Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Tomate Melancia	Coxa e Sobrecoxa Cozida / Assada Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Cenoura Mamão	Almôndegas ao Sugo Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Tomate Melancia	Pernil Suíno Assado Creme de Milho Arroz Feijão Salada de Tomate c/ Cenoura Mamão	Estrogonofe de Frango Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Tomate Melancia
Café da Tarde 13h30 – 14h00	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Maisena	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Água e Sal	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Maisena	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Água e Sal	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Maisena
Pré-Janta 15h00 -15h20	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)	Sopa de Fubá c/ Carne	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)

2º SEMANA

	09	10	11	12	13
Desjejum 08h00 – 08h20	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Chá Matte <u>pouco adoçado</u>	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Chá de Erva-Doce <u>pouco adoçado</u>	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Suco de Uva Concentrado c/ <u>pouco açúcar</u>	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Chá de Erva-Doce <u>pouco adoçado</u>	Torta de Frango Suco de Uva Concentrado c/ <u>pouco açúcar</u>
Almoço 09h30 – 10h00	Ovo Mexido c/ Tomate Beterraba Cozida Arroz Feijão Salada de Pepino c/ Cenoura Goiaba	Filé de Tilapia Assado c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Pepino c/ Tomate Banana	Carne de Panela c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Tomate Goiaba	Frango em Cubos Refogado Beterraba Cozida Arroz Feijão Salada de Pepino c/ Tomate Banana	Macarrão à Bolonhesa Salada de Tomate c/ Cenoura Goiaba
Café da Tarde 13h30 – 14h00	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Água e Sal	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Maisena	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Água e Sal	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Maisena	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Água e Sal
Pré-Janta 15h00 -15h20	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Fubá c/ Carne	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)

3º SEMANA

	16	17	18	19	20
Desjejum 08h00 – 08h20	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Chá Matte <u>pouco adoçado</u>	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Chá de Erva-Doce <u>pouco adoçado</u>	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Suco de Uva Concentrado c/ <u>pouco açúcar</u>	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Chá de Erva-Doce <u>pouco adoçado</u>	Bolo Caseiro de Maçã Suco de Uva Concentrado c/ <u>pouco açúcar</u>
Almoço 09h30 – 10h00	Carne Moída Refogada Batata Doce Cozida / Assada Arroz Feijão Salada de Alface Maçã	Coxa e Sobrecoxa Cozida / Assada Arroz Feijão Salada de Alface c/ Tomate Mamão	Almôndega Assada ao Molho Vermelho Arroz Feijão Salada de Alface c/ Cenoura Maçã	Frango em Cubos Refogado Batata Doce Assada Arroz Feijão Salada de Tomate c/ Cenoura Mamão	Estrogonofe de Carne Arroz Feijão Salada de Alface c/ Tomate Maçã
Café da Tarde 13h30 – 14h00	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Maisena	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Água e Sal	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Maisena	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Água e Sal	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Maisena



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA



Pré-Janta 15h00 -15h20	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Fubá c/ Carne
4º SEMANA					
	23	24	25	26	27
Desjejum 08h00 – 08h20	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Chá Matte <u>pouco adoçado</u>	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Chá de Erva-Doce <u>pouco adoçado</u>	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Suco de Uva Concentrado c/ <u>pouco açúcar</u>	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Chá de Erva-Doce <u>pouco adoçado</u>	logurte de Coco Bolacha de Água e Sal
Almoço 09h30 – 10h00	Omelete de Forno Arroz Feijão Salada de Acelga Melão	Carne de Panela c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Acelga c/ Tomate Banana	Filé de Tilapia Cozido c/ Cenoura e Batata Arroz Feijão Salada de Acelga Melão	Pernil Suíno Assado c/ Batata Arroz Feijão Salada de Acelga c/ Cenoura Banana	Macarrão c/ Frango Desfiado ao Molho Vermelho Salada de Acelga c/ Tomate Melão
Café da Tarde 13h30 – 14h00	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Água e Sal	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Maisena	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Água e Sal	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Maisena	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Maisena
Pré-Janta 15h00 -15h20	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Fubá c/ Carne	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)
5º SEMANA					
	30	31	01/04	02/04	03/04
Desjejum 08h00 – 08h20	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Chá Matte <u>pouco adoçado</u>	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Chá de Erva-Doce <u>pouco adoçado</u>	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Suco de Uva Concentrado c/ <u>pouco açúcar</u>	Bolo Caseiro de Cacau 70% Suco de Uva Concentrado c/ <u>pouco açúcar</u>	-----
Almoço 09h30 – 10h00	Carne em Isca Refogada Beterraba Cozida Arroz Feijão Salada de Couve c/ Tomate Pera	Frango em Cubos Refogado Arroz Feijão Salada de Couve c/ Beterraba Cozida Mamão	Carne de Panela c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Couve c/ Tomate Pera	Estrogonofe de Frango Arroz Feijão Salada de Tomate c/ Cenoura Mamão	<i>Feriado</i>
Café da Tarde 13h30 – 14h00	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Maisena	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Água e Sal	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Maisena	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Água e Sal	-----
Pré-Janta 15h00 -15h20	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Fubá c/ Carne	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	-----

TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 1º SEMANA									
Energia (kcal): 748,07									
CHO (g):	CHO (%):	PTN (g):	PTN (%):	LIP (g):	LIP (%):	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A	Vit C
113 g	60 %	31 g	17 %	20 g	24 %	226,77	3,63	201,49	25,87
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 2º SEMANA									
Energia (kcal): 779,50									
CHO (g):	CHO (%):	PTN (g):	PTN (%):	LIP (g):	LIP (%):	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A	Vit C
120 g	61 %	33 g	17 %	20 g	23 %	224,96	3,92	188,08	37,44
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 3º SEMANA									
Energia (kcal): 756,97									
CHO (g):	CHO (%):	PTN (g):	PTN (%):	LIP (g):	LIP (%):	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A	Vit C
115 g	61 %	32 g	17 %	20 g	24 %	221,98	3,76	264,83	21,12
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 4º SEMANA									
Energia (kcal): 799,29									
CHO (g):	CHO (%):	PTN (g):	PTN (%):	LIP (g):	LIP (%):	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A	Vit C



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA



123 g	61 %	33 g	17 %	21 g	23 %	269,60	3,36	281,08	18,54
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 5ª SEMANA									
Energia (kcal): 597,42									
CHO (g):	CHO (%):	PTN (g):	PTN (%):	LIP (g):	LIP (%):	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A	Vit C
92 g	63 %	25 g	16 %	15 g	22 %	191,47	2,84	202,15	29,99

SUBSTITUIÇÕES PARA CASOS DE PATOLOGIAS ALIMENTARES	
Alergia ao Ovo	Refeições c/ Macarrão → Substituído por Arroz Refeições c/ Ovo → Substituído por Carne em Isca
Doença celíaca Sensibilidade ao glúten	Refeições c/ Bolacha → Substituído por Bolacha de Arroz Refeições c/ Pão de Leite ou Pão Francês → Substituído por Pão s/ Ovo, s/ Leite e s/ Glúten. Refeições c/ Macarrão → Substituído por Arroz Refeições c/ Molho Branco → Substituído por Molho ao Sugo.
Intolerância a Lactose	Refeições c/ Bolacha → Substituído por Bolacha de Arroz Refeições c/ Pão de Leite ou Pão Francês → Substituído por Pão s/ Ovo, s/ Leite e s/ Glúten. Refeições c/ Leite Integral → Substituído por Leite s/ Lactose ou Leite de Soja Refeições c/ Macarrão → Substituído por Arroz Refeições c/ Molho Branco → Substituído por Molho ao Sugo. Iogurte → Iogurte Sem Lactose.

As frutas, verduras e legumes poderão ser substituídos por outros alimentos do mesmo grupo e com valor nutricional equivalente, respeitando a sazonalidade dos alimentos e disponibilidade da agricultura familiar, conforme preconizado pela legislação vigente (Lei nº 11.947/2009 e Resolução FNDE nº 06/2020, ou outra que venha a substituí-las).


Carla Sorgi de O. Silva
NUTRICIONISTA
CRN - 69358