



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA



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

### 1º SEMANA

	Segunda-feira 04	Terça-feira 05	Quarta-feira 06	Quinta-feira 07	Sexta-feira 08
<b>Desjejum</b> 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>	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Água e Sal
<b>Almoço</b> 09h30 – 10h00	Omelete de Forno Arroz Feijão Salada de Alface c/ Tomate Melancia	Carne de Panela c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Alface Mamão	Coxa e Sobrecoxa Cozida / Assada Arroz Feijão Salada de Alface c/ Cenoura Melancia	Almôndega Assada ao Molho Vermelho Arroz Feijão Salada de Alface c/ Tomate Mamão	Estrogonofe de Frango Arroz Feijão Salada de Alface c/ Tomate Melancia
<b>Café da Tarde</b> 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
<b>Pré-Janta</b> 15h00 -15h20	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)	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)

### 2º SEMANA

	11	12	13	14	15
<b>Desjejum</b> 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>	<i>Feriado</i>	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>
<b>Almoço</b> 09h30 – 10h00	Carne Moída Refogada Batata Doce Cozida / Assada Arroz Feijão Salada de Pepino c/ Tomate Maçã	Filé de Tilapia Assado c/ Batata e Cenoura Arroz Feijão Salada de Pepino Banana	<i>Feriado</i>	Frango em Cubos Refogado Arroz Feijão Salada de Pepino c/ Tomate Banana	Macarrão à Bolonhesa Salada de Tomate c/ Cenoura Maçã
<b>Café da Tarde</b> 13h30 – 14h00	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Água e Sal	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Maisena	<i>Feriado</i>	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Maisena	Leite <u>c/ pouco açúcar</u> Bolacha de Água e Sal
<b>Pré-Janta</b> 15h00 -15h20	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)	<i>Feriado</i>	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)

### 3º SEMANA

	18	19	20	21	22
<b>Desjejum</b> 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 Morango Bolacha de Maisena
<b>Almoço</b> 09h30 – 10h00	Ovo Mexido c/ Tomate e Cenoura Beterraba Cozida Arroz Feijão Salada de Repolho Melão	Frango em Cubos Refogado Arroz Feijão Salada de Tomate c/ Cenoura Mamão	Carne Moída Refogada Beterraba Cozida Arroz Feijão Salada de Repolho e Tomate Melão	Coxa e Sobrecoxa Cozida / Assada Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Cenoura Mamão	Estrogonofe de Carne Arroz Feijão Salada de Repolho c/ Tomate Melão
<b>Café da Tarde</b> 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 Água e Sal



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA



<b>Pré-Janta</b> 15h00 -15h20	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)	Sopa de Fubá c/ Carne	Sopa de Macarrão c/ Frango e Legumes (Cenoura, Batata, Abobrinha)	Sopa de Macarrão c/ Carne e Legumes (Cenoura, Batata, etc)
<b>4º SEMANA</b>					
	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>Desjejum</b> 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> Chá Matte <u>pouco adoçado</u>	Pão de Leite <u>s/ Margarina</u> Suco de Uva Concentrado c/ <u>pouco açúcar</u>	Bolo Caseiro de Cenoura Suco de Uva Concentrado c/ <u>pouco açúcar</u>
<b>Almoço</b> 09h30 – 10h00	Carne em Isca Refogada Farofa Arroz Feijão Salada de Acelga c/ Tomate Goiaba	Frango em Cubos Refogado Arroz Feijão Salada de Acelga c/ Cenoura Banana	Filé de Tilapia Cozido c/ Cenoura e Batata Arroz Feijão Salada de Acelga Goiaba	Pernil Suíno Assado Farofa Arroz Feijão Salada de Acelga c/ Cenoura Banana	Macarrão c/ Frango Desfiado ao Molho Vermelho Salada de Acelga c/ Tomate Goiaba
<b>Café da Tarde</b> 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
<b>Pré-Janta</b> 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/ 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 1ª SEMANA									
Energia (kcal): 750,72									
<b>CHO (g):</b>	<b>CHO (%):</b>	<b>PTN (g):</b>	<b>PTN (%):</b>	<b>LIP (g):</b>	<b>LIP (%):</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit A</b>	<b>Vit C</b>
113 g	60 %	31 g	16 %	20 g	60 %	240,99	3,51	201,08	25,06
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 2ª SEMANA									
Energia (kcal): 713,83									
<b>CHO (g):</b>	<b>CHO (%):</b>	<b>PTN (g):</b>	<b>PTN (%):</b>	<b>LIP (g):</b>	<b>LIP (%):</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit A</b>	<b>Vit C</b>
117 g	61 %	32 g	17 %	20 g	23 %	241,37	3,58	188,05	12,38
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 3ª SEMANA									
Energia (kcal): 752,08									
<b>CHO (g):</b>	<b>CHO (%):</b>	<b>PTN (g):</b>	<b>PTN (%):</b>	<b>LIP (g):</b>	<b>LIP (%):</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit A</b>	<b>Vit C</b>
116 g	62 %	31 g	16 %	20 g	24 %	229,35	3,57	203,71	27,74
TABELA DE COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA DA 4ª SEMANA									
Energia (kcal): 792,11									
<b>CHO (g):</b>	<b>CHO (%):</b>	<b>PTN (g):</b>	<b>PTN (%):</b>	<b>LIP (g):</b>	<b>LIP (%):</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit A</b>	<b>Vit C</b>
124 g	63 %	34 g	17 %	19 g	22 %	235,12	3,50	224,83	33,01

SUBSTITUIÇÕES PARA CASOS DE PATOLOGIAS ALIMENTARES	
<b>Alergia ao Ovo</b>	Refeições c/ Macarrão → Substituído por Arroz Refeições c/ Ovo → Substituído por Carne em Isca
<b>Doença celíaca</b> <b>Sensibilidade ao glúten</b>	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.

  
**Carla Sorgi de O. Silva**  
 NUTRICIONISTA  
 CRN - 69358



# SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA



<b>Intolerância a Lactose</b>	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