

CARDÁPIO PRÉ ESCOLA VESPERTINO - JUNHO/ JULHO 2026

01/jun	02/jun	03/jun	04/jun	05/jun
Arroz/ Caldo de Feijão com Carne Moída/ Fruta (Maçã)	Sopa de Macarrão Letrinha com Frango Desfiado, Cenoura e Inhame	Canjiquinha com Carne Moída, Tomate e Couve/ Fruta (Banana)	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	216	37g 55%	8g 12%	5g 14%
08/jun	09/jun	10/jun	11/jun	12/jun
Polenta com Frango Desfiado ao Molho de Tomate e Couve	Sopa de Macarrão Padre Nosso com Carne Moída, Chuchu e Batata	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Cenoura/ Fruta (Pera)	Bolo de Cacau 100% com Uva Passa/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Manga)	FERIADO
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	246	42g 62%	9g 13%	5g 16%
15/jun	16/jun	17/jun	18/jun	19/jun
Arroz/ Caldo de Aipim com Frango Desfiado e Couve/ Fruta (Melão)	Macarrão Espaguetti com Carne Moída, Tomate e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Creme de Inhame com Frango Desfiado e Tomate/ Salada de Alface/ Fruta (Banana)	Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)	Canjiquinha com Frango Desfiado e Tomate/ Fruta (Mamão)
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	222	37g 54%	8g 12%	5g 16%
22/jun	23/jun	24/jun	25/jun	26/jun
Macarrão Parafuso com Frango Desfiado, Chuchu e Molho de Tomate	Arroz/ Feijão/ Carne Moída Ensopada com Batata Doce/ Salada de Cenoura	Arroz/ Moqueca de Peixe/ Purê de Batata/ Fruta (Pera)	Bolo de Aveia com Maçã (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)	Minestra (Macarrão Espaguetti/ Feijão) com Carne Moída e Cenoura/ Fruta (Mamão)
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	235	38g 55%	9g 13%	5g 17%
29/jun	30/jun	01/jul	02/jul	03/jul
Canjiquinha com Frango Desfiado e Tomate/ Fruta (Pera)	Macarrão Espaguete com Carne Moída, Tomate e Cenoura	Arroz com Frango Desfiado e Cenoura/ Feijão/ Banana da Terra Cozida	Bolo de Aveia com Banana (sem açúcar)/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melão)	Polenta com Frango Desfiado, Tomate e Couve/ Fruta (Maçã)
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	238	42g 62%	9g 13%	4g 13%

Observações:

- Cardápio sujeito a alterações conforme necessidade da equipe técnica de nutrição
- Os valores percentuais contidos no cardápio correspondem a adequação, de acordo com os valores preconizados pelo FNDE, para a faixa etária correspondente.


Daniela N. de Rezende Tavares
Nutricionista 06 100 125