

CARDÁPIO PRÉ ESCOLA MATUTINO - JUNHO/ JULHO 2026

01/jun	02/jun	03/jun	04/jun	05/jun
Arroz/ Tutu de Feijão com Couve Refogada/ Frango Desfiado com Molho de Tomate e Batata	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída, Couve e Tomate	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Chuchu/ Salada de Cenoura	FERIADO	FERIADO
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	181	30g 45%	6g 9%	4g 8%
08/jun	09/jun	10/jun	11/jun	12/jun
Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Inhame/ Salada de Cenoura	Arroz/ Tutu de Feijão/ Frango Desfiado com Molho de Tomate e Batata	Arroz/ Feijão/ Escondidinho de Aipim com Carne Moída	Pão Caseiro de Batata/ 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	180	28g 41%	6g 9%	5g 10%
15/jun	16/jun	17/jun	18/jun	19/jun
Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída e Tomate/ Fruta (Melão)	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Molho de Tomate e Chuchu	Arroz/ Feijão/ Carne Moída Ensopada com Batata/ Salada de Couve/ Fruta (Banana)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Mamão)	Arroz/ Feijão/ Macarrão Parafuso com Carne Moída e Tomate/ Salada de Cenoura
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	317	55g 82%	10g 15%	6g 21%
22/jun	23/jun	24/jun	25/jun	26/jun
Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Abobrinha e Tomate	Arroz/ Feijão/ Frango Ensopado com Abóbora	Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída Couve e Tomate/ Fruta (Mamão)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Maçã)	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/ Salada de Repolho
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	279	47g 70%	9g 13%	6g 20%
29/jun	30/jun	01/jul	02/jul	03/jul
Arroz/ Feijão/ Polenta com Carne Moída, Couve e Tomate	Arroz/ Feijão/ Bobó de Aipim com Frango Desfiado e Tomate	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Abobrinha/ Salada de Alface/ Fruta (Mamão)	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Melão)	Arroz/ Feijão/ Escondidinho (Batata) de Carne Moída/ Salada de Cenoura
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	288	49g 72%	9g 14%	7g 21%

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