

### CARDÁPIO ALFABETIZAÇÃO - JUNHO/ JULHO 2026

01/jun	02/jun	03/jun	04/jun	05/jun
Macarrão ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cenoura	Arroz/ Bobó (aipim) com Frango Desfiado e Tomate/ FRUTA (Banana)	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Linguiça, Ovo, Couve)/ Salada de Alface	FERIADO	
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	521   110%	90,0   76%	18,0   15%	9,0   11%
08/jun	09/jun	10/jun	11/jun	12/jun
Farofa de Arroz com Carne Moída e Couve/ Feijão	Macarrão com Molho de Frango Desfiado e Tomate/ Salada de Repolho e Cenoura	Arroz/ Estrogonofe de Frango/ Salada de Batata e Cenoura	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Aipim/ Fruta (Melancia)	FERIADO
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	498   105%	76,0   64%	21,0   17%	12,0   14%
15/jun	16/jun	17/jun	18/jun	19/jun
Arroz/ Tutu de Feijão/ Carne Moída com Abóbora	Arroz/ Farofa com Frango Desfiado, Cenoura e Banana da Terra/ Salada de Tomate e Pepino	Arroz/ Feijão/ Frango em Cubos Ensopado com Batata/ Salada de Alface/ Fruta (Banana)	Canjiquinha com Linguiça, Couve e Tomate/ Fruta (Banana)	
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	399   84%	62,0   52%	16,0   13%	10,0   11%
22/jun	23/jun	24/jun	25/jun	26/jun
Arroz/ Caldo Verde (Batata e Couve) com Frango Desfiado	Arroz Colorido com Cenoura/ Feijão/ Carne Moída com Inhame	Macarrão com Molho Branco e Frango Desfiado/ Fruta (Melancia)	Arroz/ Farofa com Couve e Carne de Porco/ Suco de Polpa	
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	506   107%	79,0   67%	20,0   17%	12,0   13%
29/jun	30/jun	01/jul	02/jul	03/jul
Macarrão ao Molho de Carne Moída, Tomate e Cenoura	Polenta com Molho de Carne Moída, Couve e Tomate/ Fruta (Banana)	Arroz com Frango Desfiado/ Salada de Alface e Tomate/ Fruta (Banana)	Arroz/ Feijão Tropeiro (Banana da Terra, Ovo, Linguiça, Couve)/ Salada de Tomate e Repolho	
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET	Proteína - 10% a 15% do VET	Lipídeo - 15% a 30% do VET
Média da Semana	467   99%	80,0   67%	17,0   15%	9,0   10%

**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