

CARDÁPIO PRÉ ESCOLA MATUTINO - ABRIL/ MAIO 2026

06/abr	07/abr	08/abr	09/abr	10/abr			
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	Pão Caseiro/ Leite (sem açúcar)/ Fruta (Banana)	Arroz/ Feijão / Carne Moída com Batata / Salada de Repolho e Beterraba / Fruta (Maçã)			
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET			
Média da Semana	288	49g	72%	9g	13%	7g	21%
13/abr	14/abr	15/abr	16/abr	17/abr			
FERIADO	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)	Arroz/ Feijão / Pirão com Peixe / Salada de Repolho e Cenoura / Fruta (Melancia)			
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
Média da Semana	184	29g	42%	6g	9%	5g	9%
20/abr	21/abr	22/abr	23/abr	24/abr			
Arroz/ Feijão / Polenta com Carne Moída e Tomate/ Fruta (Melão)	FERIADO	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	278	50g	73%	8g	13%	5g	10%
27/abr	28/abr	29/abr	30/abr	01/mai			
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)	FERIADO			
	Energia (Kcal)	Carboidratos - 55% a 65% do VET		Proteína - 10% a 15% do VET		Lipídeo - 15% a 30% do VET	
Média da Semana	234	40g	60%	7g	11%	5g	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