

**CARDÁPIOS PARA AS ESCOLAS DE EDUCAÇÃO INFANTIL DEZEMBRO/2025****1ª a 3ª semana****SEGUNDA-FEIRA**

<b>Café da manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Jantar</b>
Leite Puro Pão	Carreteiro guisado, feijão, Salada de alface e tomate	BOLACHA ZERO AÇÚCAR OU SALGADA E FRUTA	Risoto, salada de repolho e beterraba
<b>Valor total Calórico: 1.775 kcal;</b> <b>PTN: 56 g;</b> <b>Lipídios: 58,5 g</b>			
Cálcio: 474,60 mg; Fósforo: 859,30 mg; Ferro: 10,02mg; Vit.A: 517,65 mg ; Vit. B1:0,95mg Vit B2: 0,93 mg; Niacina: 15,43 mg; Vit. C: 35 mg ; Fibra: 3,66 mg			

**TERÇA-FEIRA**

<b>Café da manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Jantar</b>
Leite Morno Puro Com cacau Pão	Arroz, feijão, almôndegas de carne moída com molho de tomate, salada de repolho e cenoura	Leite e bolo de maçã	Massa c/ molho de frango, salada de tomate e beterraba
<b>Valor total Calórico: 1.583,96 kcal;</b> <b>PTN: 59 g;</b> <b>Lipídios: 42 g</b>			
Cálcio: 405 mg; Fósforo: 821 mg; Ferro: 11 mg; Vit.A: 585 mg ; Vit. B1: 1,12 mg Vit B2: 0,89 mg; Niacina: 14,22 mg; Vit. C: 104 mg ; Fibra: 4,5 mg			

**QUARTA-FEIRA**

<b>Café da manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Jantar</b>
Leite Puro Pão	Panqueca com frango desfiado ao molho, feijão, salada de alface e tomate	Leite com Bolo de banana e FRUTA	Polenta mole com molho de carne moída e brócolis
<b>Valor total Calórico:1.538,35kcal;</b> <b>PTN: 57,8 g;</b> <b>Lipídios: 53,6g</b>			
Cálcio: 500,6mg; Fósforo: 886,5 mg; Ferro: 10mg; Vit.A: 253,3 mg ; Vit. B1: 0,7mg Vit B2: 0,8 mg; Niacina: 14 mg; Vit. C: 26, 7mg ; Fibra: 3,7 mg			

**QUINTA-FEIRA**

<b>Café da manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Jantar</b>
Leite Morno Puro Com cacau Pão	Arroz, feijão, batata com molho de carne moída, couve- manteiga refogada e cenoura cozida	Bolo de Milho Fruta	Hambúrguer de frango e Suco de fruta
<b>Valor total Calórico: 1.754,50 kcal;</b> <b>PTN: 55 g;</b> <b>Lipídios: 57 g</b>			
Cálcio: 501 mg; Fósforo: 896 mg; Ferro: 9 mg; Vit.A: 285 mg ; Vit. B1: 0,8 mg Vit B2: 0,86 mg; Niacina: 12,52 mg; Vit. C: 32 mg ; Fibra: 3,7 mg			

**SEXTA-FEIRA**

<b>Café da manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Jantar</b>
Leite Puro Pão	Macarrão caseiro com molho bolonhesa, feijão, salada de alface e tomate	Pão e FRUTA	Arroz, batinha com molho de carne moída e salada verde e tomate
<b>Valor total Calórico:1.538,35kcal;</b> <b>PTN: 57,8 g;</b> <b>Lipídios: 53,6g</b>			
Cálcio: 500,6mg; Fósforo: 886,5 mg; Ferro: 10mg; Vit.A: 253,3 mg ; Vit. B1: 0,7mg Vit B2: 0,8 mg; Niacina: 14 mg; Vit. C: 26, 7mg ; Fibra: 3,7 mg			



**CARDÁPIOS PARA AS ESCOLAS DE EDUCAÇÃO INFANTIL DEZEMBRO/2025**  
**2ª e 4ª Semanas**

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>			
<b>Café da manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Jantar</b>
Leite Puro Pão	Arroz carreteiro com feijão, salada de alface e tomate	Fruta	Massa c/ molho de frango, salada de repolho e cenoura
<b>Valor total Calórico: 1.583,96 kcal; PTN: 59 g; Lipídios: 42 g</b>			
Cálcio: 405 mg; Fósforo: 821 mg; Ferro: 11 mg; Vit.A: 585 mg ; Vit. B1: 1,12 mg Vit B2: 0,89 mg; Niacina: 14,22 mg; Vit. C: 104 mg ; Fibra: 4,5 mg			

<b>TERÇA-FEIRA</b>			
<b>Café da manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Jantar</b>
Leite Morno Puro com Cacau Pão	Lasanha de panqueca com molho de frango, salada de alface e tomate	Leite com Bolo simples e FRUTA	Purê de Batata com guisado e salada de alface
<b>Valor total Calórico: 1.168,60kcal; PTN: 44,6 g; Lipídios: 31,6g</b>			
Cálcio: 297,3mg; Fósforo: 663,1 mg; Ferro: 9,3mg;Vit.A: 612,35 mg ; Vit. B1:0,84mg Vit B2: 075 mg; Niacina: 14,38 mg; Vit. C: 43,25mg ; Fibra: 2,24 mg			

<b>QUARTA-FEIRA</b>			
<b>Café da manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Jantar</b>
Leite Puro Pão	Arroz, feijão, omelete com legumes, couve- folha refogada e cenoura cozida	Empadão de frango e Fruta	Risoto de frango, salada de tomate
<b>Valor total Calórico:1.538,30kcal; PTN: 57,8 g; Lipídios: 53,6g</b>			
Cálcio: 500,6mg; Fósforo: 886,5 mg; Ferro: 10mg;Vit.A: 253,3 mg ; Vit. B1: 0,7mgVit B2: 0,8 mg; Niacina: 14 mg; Vit. C: 26, 7mg ; Fibra: 3,7 mg			

<b>QUINTA-FEIRA</b>			
<b>Café da manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Jantar</b>
Leite Morno Puro com Cacau Pão	Arroz com galinha desfiada, feijão e batata gratinada e salada de alface e cenoura	Pão e FRUTA	Polenta com molho de carne moída e salada de repolho
<b>Valor total Calórico: 1.521,61 kcal; PTN: 55 g; Lipídios: 50 g</b>			
Cálcio: 523 mg; Fósforo: 827 mg; Ferro: 9 mg; Vit.A: 295 mg ; Vit. B1: 0,85 mg Vit B2: 0,89 mg; Niacina: 12,44 mg; Vit. C: 33 mg ; Fibra: 3,5 mg			

<b>SEXTA-FEIRA</b>			
<b>Café da manhã</b>	<b>Almoço</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Jantar</b>
Leite Puro Pão	Macarrão caseiro com molho bolonhesa, feijão, salada de alface e tomate	LEITE, BROWNIE DE CACAU COM BANANA (receita ebook)	Risoto de frango com legumes
<b>Valor total Calórico: 1.904,16 kcal; PTN: 63,71g; Lipídios: 53,36 g</b>			
Cálcio: 667,03mg; Fósforo: 1.016,34 mg; Ferro: 9,65 mg;Vit.A: 600,7 mg ; Vit. B1:0,82 mg Vit B2: 1,09 mg; Niacina: 14,14mg; Vit. C: 69,5 mg ; Fibra: 5,3 mg			



\*Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE, a Resolução FNDE nº 3, de 4 de fevereiro de 2025, alterou a Resolução FNDE nº 6/ de 08 de Maio de 2020, que regulamenta o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

**SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES:** ovo cozido, purê de moranga e de batata, salada mista (chuchu ou batata, tomate, **sem maionese caseira**).

- ▶ Oferecer bastante água nos intervalos das refeições.
- ▶ **Não utilizar maionese caseira, pois há um grande risco de intoxicação por Salmonella.**
- ▶ Evitar frituras e preparações muito gordurosas (frituras somente 2 vezes no mês).
- ▶ O Cachorro quente oferecido eventualmente foi substituído por pão com molho de carne moída e salada de alface.
- ▶ Evitar o consumo de líquidos em excesso durante as refeições principais (almoço e jantar)

**OBS: Ou ainda cachorro quente pode ser substituído por Hambúrguer** que deve ser feito com: pão, carne moída com molho (mais sequinho) , alface e tomate.

- Os cardápios podem ser alternados nos dias da semana, **com justificativa** no demonstrativo mensal.
- Cardápio sujeito a alterações conforme disponibilidade de frutas, legumes e verduras
- As saladas poderão ser alteradas quando não forem disponibilizadas pelo Agricultor e Fornecedor , ou ainda por algum motivo de alteração de cronograma.
- **Quanto ao açúcar e achocolatado, apesar de ir para as EMEIS, devem ser cada vez mais diminuído o consumo, ou seja, será gradativo, para que então, sejam isentos totalmente da Educação Infantil conforme a Lei do PNAE já mencionada.**
- **Assim em substituição do açúcar em geral, nos sucos colocasse dois a três tipos de frutas e em bolos como de aveia, colocasse frutas e uva passa, e ainda canela para melhorar o paladar das crianças nessa fase.**
- **Ainda para os bebês poderá ser oferecido o iogurte ou picolé de fruta se tiver calor somente ou espetinhos de frutas**

BRUNA NOGUEIRA  
MARTINS NUTRICIONISTA  
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CRN2:9059D



## CARDÁPIOS PARA O BERÇÁRIO DEZEMBRO/25

	<b>6 A 7 meses</b>	<b>7 a 8 meses</b>	<b>8 a 10 meses</b>	<b>12 meses</b>
<b>Café da manhã</b>	<b>Leite</b>	<b>Leite</b>	<b>Leite</b>	<b>Leite</b>
<b>Lanche da manhã</b>	Suco de mamão ou papa de fruta	Suco de maçã ou papa de fruta	Suco ou papa de fruta	Suco ou papa de fruta
<b>Almoço</b>	Leite Puro	Papa de legumes salgada (caldo de feijão)	Papa de legumes salgada (caldo de feijão)	Papa ou refeição básica da creche (feijão com grão)
<b>Lanche da tarde</b>	Papa de fruta ou leite	Papa de fruta ou bolachas ou mingau	Papa de frutas ou bolachas ou iogurte ou mingau	Fruta ou leite ou pão ou mingau ou iogurte ou bolachas
<b>Jantar</b>	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de carne com batata e legumes
	<b>Valor Calórico: 450 Kcal;</b> PTN: 35 g; Lipíd.: 11 g Cálcio: 280 mg; Fósforo: 515 mg; Ferro: 8 mg; Vit A: 745mg; Vit B1: 0,48 mg; Vit B2: 0,54mg; Niacina: 9mg Vit C: 42,5 mg; Fibras: 3,4 mg	<b>Valor Calórico: 450 Kcal;</b> PTN: 37.76 g; Lipíd.: 10,06 g Cálcio: 283,80 mg; Fósforo: 518,70 mg; Ferro: 9,22 mg; Vit A: 744,78 mg; Vit B1: 0,49 mg; Vit B2: 0,56mg; Niacina: 9,54 mg Vit C: 43,60 mg; Fibras: 3,68 mg	<b>Valor Calórico: 450 Kcal;</b> PTN: 37.76 g; Lipíd.: 10,06 g Cálcio: 283,80 mg; Fósforo: 518,70 mg; Ferro: 9,22 mg; Vit A: 744,78 mg; Vit B1: 0,49 mg; Vit B2: 0,56mg; Niacina: 9,54 mg Vit C: 43,60 mg; Fibras: 3,68 mg	<b>Valor Calórico: 450 Kcal;</b> PTN: 37.76 g; Lipíd.: 10,06 g Cálcio: 283,80 mg; Fósforo: 518,70 mg; Ferro: 9,22 mg; Vit A: 744,78 mg; Vit B1: 0,49 mg; Vit B2: 0,56mg; Niacina: 9,54 mg Vit C: 43,60 mg; Fibras: 3,68 mg

**\*Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo FNDE, a Resolução FNDE nº 3, de 4 de fevereiro de 2025, alterou a Resolução FNDE nº 6/ de 08 de Maio de 2020, que regulamenta o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).**

- Dar ovo para crianças a partir dos 7 meses (começar com  $\frac{1}{4}$  de gema, depois evoluir para  $\frac{1}{2}$  até 1 gema inteira por semana. Antes dos 10 meses de idade não oferecer a clara, pois esta pode causar alergia);
- Nunca liquidificar as sopas, apenas a massar com o garfo;
- Não usar caldos concentrados nas refeições.
- Não oferecer mel para bebês menores de 1 ano pois há o risco de botulismo.
- a partir de 6 MESES (papa): alimentos bem cozidos, raspados ou amassados
- com garfo e oferecidos de colher.
- 7 à 8 MESES :alimentos amassados.
- 9 à 11 MESES: alimentos levemente amassados ou bem cortados em pedaços pequenos, aumentar a consistência progressivamente, gradativamente de pedaços bem pequenos até atingir consistência normal aos 12 meses, respeitando sempre a individualidade da criança.
- Recomenda-se que não sejam oferecidos sucos de frutas à criança menor de 1 ano, menos aqueles feitos somente com as frutas. Entre 1 a 3 anos de idade, eles continuam não sendo necessários, mas se forem oferecidos, pode-se dar cerca de **120 mL de suco por dia**, desde que seja natural da fruta sem adição de açúcar.
- **O grão do feijão ,ou outra leguminosa oferecer só depois de 1 ano de idade.**

*BRUNA NOGUEIRA MARTINS NUTRICIONISTA  
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CRN2:9059D*

## **Bolo de Banana**

### Ingredientes

- 4 bananas maduras (de preferência nanica ou prata)
- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de manteiga (ou margarina) em temperatura ambiente
- 2 xícaras de chá de açúcar (400 gramas)
- 2 e 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo (350 gramas)
- 1 xícara de chá de leite (240 ml)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (fermento para bolo)
- 1 colher de sopa de açúcar com canela em pó (para polvilhar), devido a banana, não precisa colocar muito açúcar.
- 2 colheres de sopa de canela em pó (para polvilhar)

### **Modo de preparo:**

1. Peneire a farinha de trigo para a massa ficar levinha. O leite não pode estar gelado e nem quente, a temperatura ideal é morno. Amasse as bananas com um garfo e quebre os ovos em um recipiente para verificar se estão bons;
2. Enquanto prepara a massa, deixe o forno preaquecendo a 180 °C. Em uma tigela grande, coloque os ovos, a manteiga em temperatura ambiente e o açúcar. Com um fuê (batedor de bolo), bata essa mistura até formar um creme bem lisinho;
- 3.

Adicione as bananas amassadas e a farinha peneirada. Com uma espátula, misture para incorporar os ingredientes. Não tem problema se ficar alguns pedaços maiores de banana - deixa o bolo charmoso. **Não misture demais:** é apenas o suficiente para incorporar. Mexer muito pode ativar o glúten e deixar o bolo pesado, em vez de fofo.

4. Aos poucos, despeje o leite, mexendo apenas para incorporar os ingredientes;
5. Junte o sal e o fermento. Misture cuidadosamente para incorporar;
6. Despeje a massa em uma forma redonda com furo no meio (20 cm de diâmetro), untada e enfarinhada. Polvilhe açúcar e canela por cima da massa;
7. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 40 minutos. Faça o **teste do palito:** espete um palitinho no meio da massa, se ele sair seco, é porque está no ponto. Agora é só servir. Bom apetite!



### **Bolo de liquidificador fácil**

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1 xícara de chá de leite
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento

### **Bolo de liquidificador fácil**

1. No liquidificador, coloque 3 ovos, 1 xícara de chá de açúcar e 2 colheres de sopa de margarina. Bata até ficar homogêneo.
2. Em seguida, adicione 1 xícara de chá de leite, 2 xícaras de chá de farinha de trigo e 1 colher de sopa de fermento. Bata novamente.
3. Transfira a massa para uma forma untada e enfarinhada e leve para assar em forno preaquecido a 180 graus Celsius por 40 minutos.