


FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			JUNHO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	QUARTA-FEIRA 03 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	FERIADO	RECESSO
Lanche da manhã: 09h30min	*Sopa de legumes (cenoura, batata inglesa, brócolis, batata salsa, tomate, abobrinha) com frango e macarrão cabelo de anjo	*Polenta cremosa com carne moída	*Arroz com cenoura	FERIADO	RECESSO
Lanche da tarde: 15h00min	*Melão (Sobremesa)	*Alface, couve e repolho orgânicos	*Batata doce		
		*Banana (Sobremesa)	*Carne suína		
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g	
	507,08 kcal	79 g	17 g	15 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g	
	324,96 kcal	47 g	12 g	11 g	



CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)		JUNHO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 8	TERÇA-FEIRA 9	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho verde, espinafre, tomate e cenoura	*Quibe de carne moída *Suco de frutas vermelhas *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão caseiro com coxa ao molho *Alface, couve-flor e Beterraba *Banana (sobremesa)	*Bolo de abacate (SEM LEITE, cobertura de chocolate) *Chá mate *Pinhão cozido *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne moída ao molho com batatas *Brócolis, cenoura, repolho roxo e pepino *Abacaxi (sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (sobremesa)				
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 495,41 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 79 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 14 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 316,73 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 46 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			JUNHO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	QUARTA-FEIRA 17 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Sopa de feijão com legumes (Batata inglesa e salsa, cenoura, abobrinha, repolho), carne bovina e macarrão parafuso	*Polenta *Carne moída ao molho orgânicos e repolho roxo	*Arroz branco *Lentilha *Mandioca cozida *Tilápia ensopada/refogada	*Buraco quente (pão francês com carne moída e cenoura)	*Arroz parb. *Feijão preto *Batata doce assada/cozida
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (Sobremesa)	*Laranja (Sobremesa)	*Repolho e brócolis orgânicos *Manga (Sobremesa)	*Suco de maracujá *Banana (Sobremesa)	*Frango caipira ao molho *Tomate, couve e couve-flor *Melão (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 495,97 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 79 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 17 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 14 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 315,9 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 49 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 10 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)		JUNHO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Quirera com frango ao molho *Brócolis, beterraba e repolho *Banana (Sobremesa)	*Farofa colorida de ovo com cenoura e tomate *Café com leite *Maçã (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Tilápia assada/ensopada *Guisado de abóbora *Alface, cenoura e couve-flor *Banana (sobremesa)	*Sagu com suco de uva *Torta salgada (SEM LEITE/SEM QUEIJO) com frango cremoso e legumes (cenoura, brócolis, couve-flor e tomate) *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Estrogonofe de carne bovina *Batata inglesa com orégano *Mix: Repolho, cenoura e tomate com grão de bico *Mamão (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493,7 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 78 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 14 g	 Vanessa Pan Nutricionista da Merenda Escolar CRN: 89800
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 322,12 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 12 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 10 g	

****Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.**

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR



E lembrem-se:

- * Cabelos bem presos e totalmente protegidos com rede ou touca;
- * Unhas curtas, limpas e sem esmalte;
- * Roupas/uniformes limpos;
- * Sapatos fechados e limpos;
- * Não usar adornos (jóias, bijouterias, relógios, etc);
- * Não utilizar maquiagem no ambiente de trabalho;
- * Manter uma boa higiene pessoal de modo geral (ducha antes do trabalho, escovar dentes regularmente, etc);
- * Realizar a lavagem das mãos da maneira correta e com frequência (ao sair e ao chegar, antes de preparar alimentos, ao tossir, espirrar ou assoar o nariz, após usar o banheiro, após mexer com lixo e restos alimentares, após manusear dinheiro ou outros objetos, após fumar, sempre que mudar de atividade);
- * Em caso de ferimentos nas mãos, procurar ser direcionado para outra função que não exija contato com alimentos, até completa cicatrização;
- * Manter as portas e janelas teladas fechadas;
- * Fazer a correta higienização dos alimentos;
- * Manter produtos de higiene armazenados em local próprio e longe de alimentos;
- * Ao manusear estes produtos (de limpeza), utilizar luvar de borracha;
- * Não higienizar utensílios e manipular alimentos no mesmo local;
- * Não realizar a limpeza do local durante a preparação dos alimentos;
- * Ficar sempre atentos à data de validade dos produtos, utilizando-os no tempo correto (ou devolvendo-os para redistribuição), evitando assim desperdícios e mantendo a qualidade das refeições.

Vanessa Pan - CRN8 - 9800 Nutricionista RT