


BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)			JUNHO/2026					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	QUARTA-FEIRA 03 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05			
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva integral *Banana *Pão de legumes com ovos mexidos	*Leite com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana *Pão de legumes com patê de frango ou peixe	FERIADO	RECESSO			
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne moída ao molho *Polenta *MIX: Alface org., couve, cenoura e tomate *Laranja (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Macarrão parafuso *Coxa ao molho *Brócolis org., repolho org. e pepino *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Legumes cozidos: batata salsa org., batata doce, cenoura, batata inglesa, abobrinha. *Carne suína refogada *Alface e couve-flor orgânicos *Melão (Sobremesa)	FERIADO	RECESSO			
Lanche 13h	*Banana	*Melão	*Laranja	FERIADO	RECESSO			
Jantar 15h30min	*Risoto de carne moída e legumes *Feijão com bastante caldo	*Sopa de legumes (batata, cenoura, batata salsa e tomate) carne bovina e macarrão cab. de anjo	*Macarrão espagete com frango desfiado e salada de alface em fininha com tomate	FERIADO	RECESSO			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708 692,12 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g 101 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 18g à 27g 22 g	LPD (g) 25% à 35% do VET 20g à 28g 24 g	Ca (mg) 142 mg	Fe (mg) 3 mg	Vit A (mcg) 115 mcg	Vit C (mg) 38 mg
CONFORME NECESSÁRIO, FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR								
*Para os CMEIs que preferirem, 1 refeição do Jantar pode ser trocada por torta salgada e suco, ou bolo sem açúcar e mousse de banana e cacau podendo escolher qual dia será feita a troca.								

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS

BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)		JUNHO/2026						
HORÁRIOS:		SEGUNDA - FEIRA 8	TERÇA-FEIRA 9	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12		
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva integral *Banana *Pão de legumes com ovos mexidos	*Leite com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana *Pão de legumes com patê de frango ou peixe	*Leite com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes com requeijão	*Iogurte com cereal matinal *Maçã em pedaços *Cookie			
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Quirera com peito de frango desfiado *Repolho, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco e feijão carioca *Mandioca cozida *Carne moída ao molho *Alface e couve-flor *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão caseiro com coxa ao molho *Beterraba e repolho *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Guisado de abóbora *Carne suína refogada *Brócolis e couve-flor *Kiwi (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Farofa colorida de espinafre *Ovo mexido *Mix: Alface e tomate com grão-de-bico *Abacaxi (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Kiwi	*Ponkan	*Banana	*Abacaxi	*Maçã			
Jantar 15h30min	*Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, batata salsa e tomate) carne bovina e macarrão	*Risoto colorido bem ensopado com frango e feijão e salada de repolho	*Polenta cremosa com carne moída e salada de alface picada e tomate	*Sopa de legumes (batata, cenoura, batata salsa, chuchu e tomate) carne de frango e macarrão cab. de anjo	*Macarrão parafuso com carne bovina em tiras e salada de tomate			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 15% do VET 18g à 27g	LPD (g) 25% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	726,70 kcal	107 g	25 g	24 g	155 mg	4 mg	86 mcg	45 mg
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR								
*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por bolo s/ açúcar + suco, pão de queijo e suco, podendo escolher qual dia será feito a troca.								

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)			JUNHO/2026					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	QUARTA-FEIRA 17 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19			
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva integral *Banana *Pão de legumes com ovos mexidos	*Leite com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana *Pão de legumes com patê de frango ou peixe	*Leite com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes com requeijão	*Iogurte com cereal matinal *Maçã em pedaços *Cookie			
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Polenta cremosa *Carne bovina desfiada acebolada *Alface e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Macarrão espaguete com carne moída *Couve-flor org. e cenoura *Manga (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce cozida *Tilápia assada *Repolho e brócolis orgânicos *Pera (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Milho verde refogado *Coxa ao molho *Tomate e repolho roxo *Laranja (Sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Maionese de batata *Repolho, cenoura e tomate *Melão (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Melão	*Banana	*Manga	*Pera	*Laranja			
Jantar 15h30min	*Risoto de carne moída e legumes *Feijão com bastante caldo	*Sopa de legumes (batata, cenoura, batata salsa e tomate) carne bovina e macarrão cab. de anjo	*Macarrão penne com frango desfiado e salada de alface em fininha com tomate	*Sopa de lentilha/feijão (abobrinha, Batata, chuchu e brócolis) com coxa e macarrão cab. de anjo	*Quirera c/ carne suína e cenoura, salada de repolho *Feijão com bastante caldo			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 15% do VET 18g à 27g	LPD (g) 25% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	698,83 kcal	104 g	22 g	23 g	141 mg	3 mg	122 mcg	37 mg
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR								
*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por esfirra e suco ou bolo sem açúcar e mousse de banana e cacau, podendo escolher qual dia será feito a troca.								

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)		JUNHO/2026						
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26			
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva integral *Banana *Pão de legumes com ovos mexidos	*Leite com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana *Pão de legumes com patê de frango ou peixe	*Leite com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes com requeijão	*Iogurte com cereal matinal *Maçã em pedaços *Cookie			
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Quirera com peito de frango desfiado *Tomate com grão de bico e beterraba *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão caseiro com carne moída ao molho *Repolho com cenoura e alface *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Estrogonofe de carne bovina *Batata cozida com orégano *Couve-flor e beterraba cozida *Mamão (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Farofa colorida *Coxa refogada/molho *Brócolis e tomate *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Tilápia cozida com legumes (abobrinha org., cenoura e batata) *Cenoura e couve-flor *Abacate (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Maçã	*Banana	*Abacate	*Mamão	*Ponkan			
Jantar 15h30min	*Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, batata salsa e tomate) carne bovina e macarrão	*Risoto colorido bem ensopado com frango e feijão e salada de repolho	*Polenta cremosa com carne moída e salada de alface picada e tomate	*Sopa de legumes (batata, cenoura, batata salsa, chuchu e tomate) carne de frango e macarrão cab. de anjo	*Macarrão espaguete integral com carne bovina em tiras e salada de tomate			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 15% do VET 18g à 27g	LPD (g) 25% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	702,52 kcal	103 g	22 g	24 g	156 mg	4 mg	83 mcg	42 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por quibe e suco, bolo sem açúcar e suco, podendo escolher qual dia será feito a troca.

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

Consistência das preparações:

- * Feijão e lentilha: macio, podem ser facilmente amassados com um garfo, com caldo;
- * Arroz, batata, batata-doce, mandioca, legumes e verduras: podem ser oferecidos amassados com um garfo ou em pedaços pequenos, bem cozidos, macios e úmidos;
- * Macarrão: cozido, macio e úmido;
- * Polenta: bem cozida, lisa e úmida;
- * Carnes: devem ser bem cozidas, oferecidas em pedaços pequenos, picadas ou desfiada e úmida;
- * Frutas: podem ser oferecidas raspadas com uma colher, amassadas com um garfo ou em pedaços pequenos;
- * Sopas: com grão e carnes bem cozidas, carnes em pedaços pequenos ou desfiadas, legumes picados pequenos, nunca processar, liquidificar ou peneirar a preparação;
- * Bolos e tortas: macio e úmido, servir em pedaços pequenos.
- * Vegetais crus: pedaços pequenos, picados ou ralados.
- * Nenhuma preparação leva açúcar ou adoçante (bolos, bolachas, sucos, chás, etc).

Vanessa Pan - CRN8 - 9800 Nutricionista RT

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