

DIABETES

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
Lanche da manhã 10h00min	*Sopa de legumes (cenoura, batata inglesa, brócolis, batata salsa, tomate, abobrinha) com frango e macarrão integral	*Polenta cremosa com carne moída	*Arroz integral com cenoura	FERIADO	RECESSO
Lanche da tarde: 15h00min	*Melão (Sobremesa)	*Alface, couve e repolho orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Feijão preto *Carne suína *Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)		
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 332,63 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 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

DIABETES



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

JUNHO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 8	TERÇA-FEIRA 9	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12
Lanche da manhã: 10h00min	*Quirera com carne suína	*Quibe de carne moída	*Arroz integral	*Bolo de abacate (SEM LEITE, SEM cobertura, adoçar com adoçante)	*Arroz integral
Lanche da tarde: 15h00min	*MIX: Repolho verde, espinafre, tomate e cenoura	*Suco de frutas vermelhas (adoçar com adoçante)	*Feijão preto	*Chá mate (adoçar com adoçante)	*Feijão carioca
	*Ponkan (sobremesa)	*Maçã (Sobremesa)	*Macarrão integral com coxa ao molho	*Pinhão cozido	*Carne moída ao molho com batatas
			*Alface, couve-flor e Beterraba	*Ponkan (Sobremesa)	*Brócolis, cenoura , repolho roxo e pepino
			* Maçã (sobremesa)		*Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET	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	
(Média semanal)	315,6 kcal	47 g	11 g	11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES



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
Lanche da manhã: 10h00min	*Sopa de feijão com legumes (Batata inglesa e salsa, cenoura , abobrinha, repolho), carne bovina e macarrão parafuso integral	*Polenta *Carne moída ao molho	*Arroz integral *Lentilha	*Buraco quente (pão integral com carne moída e cenoura)	*Arroz integral *Feijão preto
Lanche da tarde: 15h00min	* Melão (Sobremesa)	*Alface, couve-flor orgânicos e repolho roxo * Laranja (Sobremesa)	*Mandioca cozida *Tilápia ensopada/refogada *Repolho e brócolis orgânicos * Manga (Sobremesa)	*Suco de maracujá (usar adoçante) * Laranja (Sobremesa)	*Frango caipira ao molho *Tomate, couve e couve-flor * Melão (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 306,88 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 47 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

DIABETES



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

JUNHO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26
Lanche da manhã: 10h00min	*Quirera com frango ao molho *Brócolis, beterraba e repolho *Ponkan (Sobremesa)	*Farofa colorida de ovo com cenoura e tomate *Café com leite (usar adoçante) *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral com cenoura *Feijão preto *Tilápia assada/ensopada *Guisado de abóbora *Alface, cenoura e couve-flor * Mamão (sobremesa)	*Sagu com suco de uva (usar adoçante) *Torta salgada (SEM LEITE/SEM QUEIJO) com frango cremoso e legumes (cenoura, brócolis, couve-flor e tomate) *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão carioca *Estrogonofe de carne bovina *Batata inglesa com orégano *Mix: Repolho, cenoura e tomate com grão de bico * Mamão (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 313,64 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 45 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 12 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800