





FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)			JUNHO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	QUARTA-FEIRA 03 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05
Lanche da tarde: 15h00min	*Sopa de legumes (cenoura, batata inglesa, brócolis, batata salsa, tomate, abobrinha) com frango e macarrão cabelo de anjo *Melão (Sobremesa)	*Polenta cremosa com carne moída *Alface, couve e repolho orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne suína *Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Fundamental</b>	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 8g à 12g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 9g à 13g
		324,96 kcal	47 g	12 g	11 g
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Pré-escolar</b>	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 7g à 10g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 8g à 11
		267,2 kcal	39 g	9 g	8 g
<b>CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E ALUNOS COM SELETIVIDADE ALIMENTAR</b>					

<b>FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)</b> <b>PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)</b>		<b>JUNHO/2026</b>			
HORÁRIOS:	<b>SEGUNDA - FEIRA</b> <b>8</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b> <b>9</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b> <b>10</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b> <b>11</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b> <b>12</b>
Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho verde, espinafre, tomate e cenoura *Banana (sobremesa)	*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)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Fundamental</b>	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 8g à 12g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 9g à 13g
		316,73 kcal	46 g	11 g	11 g
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Pré-escolar</b>	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 7g à 10g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 8g à 11
		273,71 kcal	37 g	9 g	10 g
*No lanche do dia 11: Para os intolerantes à lactose fazer a cobertura de chocolate com leite condensado e manteiga zero lactose. Para os alérgicos ao leite, fazer a cobertura de caramelo.					
<b>CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E ALUNOS COM SELETIVIDADE ALIMENTAR</b>					

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)		JUNHO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	QUARTA-FEIRA 17 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19
Lanche da tarde: 15h00min	*Sopa de feijão com legumes (Batata inglesa e salsa, cenoura, abobrinha, repolho), carne bovina e macarrão parafuso *Banana (Sobremesa)	*Polenta *Carne moída ao molho *Alface, couve-flor orgânicos e repolho roxo *Laranja (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Mandioca cozida *Tilápia ensopada/refogada *Repolho e brócolis orgânicos *Manga (Sobremesa)	*Buraco quente (pão francês com carne moída e cenoura) *Suco de maracujá *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão preto *Batata doce assada/cozida *Frango caipira ao molho *Tomate, couve e couve-flor *Melão (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Fundamental</b>	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 8g à 12g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 9g à 13g
		315,9 kcal	49 g	11 g	10 g
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Pré-escolar</b>	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 7g à 10g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 8g à 11g
		260,89 kcal	39 g	8 g	9 g
<p>No lanche do dia 18: para os intolerantes à lactose e alérgicos ao leite, usar pão caseiro para fazer o buraco quente. <b>CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E ALUNOS COM SELETIVIDADE ALIMENTAR</b></p>					

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

\*BENTO \* MONTEIRO  
\*OSVALDO \*PEDRO



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)			JUNHO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26
Lanche da tarde: 15h00min	*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 20% do VET (Média semanal)	<b>Fundamental</b>	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 8g à 12g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 9g à 13g
		322,12 kcal	48 g	12 g	10 g
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Pré-escolar</b>	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 7g à 10g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 8g à 11
		269,43 kcal	39 g	10 g	9 g

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

\*Para o lanche do dia 23: para os alunos intolerantes à lactose fazer o café com leite com leite zero lactose. Para os alunos alérgicos ao leite fazer com o leite vegetal.

\*Para o lanche do dia 25: fazer o frango cremoso sem leite e/ou derivados.

\*Para o lanche do dia 26: para os alunos intolerantes à lactose fazer o estrogonofe com creme de leite zero lactose e para os alunos alérgicos, fazer com amido de milho e água (para engrossar)

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E ALUNOS COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Vanessa Pan*  
**Vanessa Pan**  
Nutricionista da Merenda Escolar  
CRN: 89800

**ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:**

**\*BENTO \* MONTEIRO**

**\*OSVALDO \*PEDRO**

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