



| PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)   |   |  | JUNHO/2026  |   |                   |
|---|---|--|---|---|-------------------|
| HORÁRIOS:   | SEGUNDA - FEIRA<br>01   | TERÇA-FEIRA<br>02  | QUARTA-FEIRA 03<br>SABORES DA TERRA   | QUINTA-FEIRA<br>04  | SEXTA-FEIRA<br>05 |
| Café da manhã<br>07h45min   | *Leite c/ chocolate 50%<br>*Pão com requeijão<br>*Banana  | *Café com Leite<br>*Bolacha cas. e salgada integral<br>*Maçã   | *Chá matte<br>*Pão com doce orgânico<br>*Banana   | <b>FERIADO</b>  | RECESSO           |
| Lanche da manhã:<br>10h00min<br><br>Lanche da tarde:<br>15h00min                              | *Sopa de legumes ( <b>cenoura</b> , batata inglesa, brócolis, batata salsa, tomate, abobrinha) com frango e macarrão cabelo de anjo<br>*Melão (Sobremesa) | *Polenta cremosa com carne moída<br>*Alface, <b>couve</b> e repolho orgânicos<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz com cenoura<br>*Feijão preto<br>* <b>Batata doce</b><br>*Carne suína<br>*Alface e couve-flor orgânicos<br>*Laranja (Sobremesa) | <b>FERIADO</b>  | <b>RECESSO</b>    |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal)  | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 405<br><br>406,43 kcal  | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>56g à 66g<br><br>65 g  | <b>PTN (g)</b><br>10% à 15% do VET<br>10g à 15g<br><br>14 g   | <b>LPD (g)</b><br>15% à 30% do VET<br>11g à 16g<br><br>11 g |                   |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal)  | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 270<br><br>267,2 kcal   | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>37g à 44g<br><br>39 g  | <b>PTN (g)</b><br>10% à 15% do VET<br>7g à 10g<br><br>9 g   | <b>LPD (g)</b><br>15% à 30% do VET<br>8g à 11g<br><br>8 g   |                   |
| <b>CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR</b> |   |  |   |   |                   |



| PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)   |   |   | JUNHO/2026  |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
| HORÁRIOS:   | SEGUNDA - FEIRA<br>8  | TERÇA-FEIRA<br>9  | QUARTA-FEIRA<br>10  | QUINTA-FEIRA<br>11   | SEXTA-FEIRA<br>12   |
| Café da manhã<br>07h45min   | *Leite c/ chocolate 50%<br>*Pão com requeijão<br>*Banana                            | *Café com Leite<br>*Bolacha cas. e salgada integral<br>*Maçã            | *Chá matte<br>*Pão com doce orgânico<br>*Banana                         | *Leite c/ chocolate 50%<br>*Cuca com manteiga<br>*Maçã                   | *Chá matte<br>*Pão com ovo mexido<br>*Banana                              |
| Lanche da manhã<br>10h00min   | *Quirera com carne suína<br>*MIX: Repolho verde, espinafre, tomate e <b>cenoura</b> | *Quibe de carne moída<br>*Suco de frutas vermelhas<br>*Maçã (Sobremesa) | *Arroz integral<br>*Feijão preto<br>*Macarrão caseiro com coxa ao molho | *Bolo de <b>abacate</b> (SEM LEITE, cobertura de chocolate)<br>*Chá mate | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Carne moída ao molho com batatas      |
| Lanche da tarde:<br>15h00min  | *Banana (sobremesa)   |   | *Alface, couve-flor e Beterraba<br>*Banana (sobremesa)                  | *Pinhão cozido<br>*Ponkan (Sobremesa)                                    | *Brócolis, <b>cenoura</b> , repolho roxo e pepino<br>*Abacaxi (sobremesa) |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal)  | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 405<br>408,15 kcal                                    | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>56g à 66g<br>63 g                 | <b>PTN (g)</b><br>10% à 15% do VET<br>10g à 15g<br>13 g                 | <b>LPD (g)</b><br>15% à 30% do VET<br>11g à 16g<br>13 g                  |   |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal)  | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 270<br>273,71 kcal                                    | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>37g à 44g<br>37 g                 | <b>PTN (g)</b><br>10% à 15% do VET<br>7g à 10g<br>9 g                   | <b>LPD (g)</b><br>15% à 30% do VET<br>8g à 11g<br>10 g                   |   |
| <b>CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR</b> |   |   |   |  |   |



## PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

## JUNHO/2026

| HORÁRIOS:   | SEGUNDA - FEIRA<br>15  | TERÇA-FEIRA<br>16   | QUARTA-FEIRA 17<br>SABORES DA TERRA   | QUINTA-FEIRA<br>18   | SEXTA-FEIRA<br>19   |
|---|--|---|---|--|---|
| Café da manhã<br>07h45min                                       | *Leite c/ chocolate 50%<br>*Pão com requeijão<br>*Banana   | *Café com Leite<br>*Bolacha cas. e salgada integral<br>*Maçã  | *Chá matte<br>*Pão com doce orgânico<br>*Banana   | *Leite c/ chocolate 50%<br>*Cuca com manteiga<br>*Maçã   | *Chá matte<br>*Pão com ovo mexido<br>*Banana  |
| Lanche da manhã<br>10h00min<br><br>Lanche da tarde:<br>15h00min | *Sopa de feijão com legumes (Batata inglesa e salsa, <b>cenoura</b> , abobrinha, repolho), carne bovina e macarrão parafuso<br>*Banana (Sobremesa) | *Polenta<br>*Carne moída ao molho<br>*Alface, couve-flor orgânicos e repolho roxo<br>*Laranja (Sobremesa) | *Arroz branco<br>*Lentilha<br>*Mandioca cozida<br>*Tilápia ensopada/refogada<br>*Repolho e brócolis orgânicos<br>*Manga (Sobremesa) | *Buraco quente (pão francês com carne moída e <b>cenoura</b> )<br>*Suco de maracujá<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz parb.<br>*Feijão preto<br>*Batata doce assada/cozida<br>*Frango caipira ao molho<br>*Tomate, <b>couve</b> e couve-flor<br>*Melão (Sobremesa) |
| Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)               | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 405<br><br>404,11 kcal   | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>56g à 66g<br><br>65 g   | <b>PTN (g)</b><br>10% à 15% do VET<br>10g à 15g<br><br>13 g   | <b>LPD (g)</b><br>15% à 30% do VET<br>11g à 16g<br><br>11 g  |   |
| Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)               | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 270<br><br>260,89 kcal   | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>37g à 44g<br><br>39 g   | <b>PTN (g)</b><br>10% à 15% do VET<br>7g à 10g<br><br>8 g   | <b>LPD (g)</b><br>15% à 30% do VET<br>8g à 11g<br><br>9 g  |   |

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



| PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)   |   |  | JUNHO/2026  |   |   |
|---|---|--|---|---|---|
| HORÁRIOS:   | SEGUNDA - FEIRA<br>22   | TERÇA-FEIRA<br>23  | QUARTA-FEIRA<br>24  | QUINTA-FEIRA<br>25  | SEXTA-FEIRA<br>26   |
| Café da manhã<br>07h45min                                       | *Leite c/ chocolate 50%<br>*Pão com requeijão<br>*Banana                              | *Café com Leite<br>*Bolacha cas. e salgada integral<br>*Maçã                         | *Chá matte<br>*Pão com doce orgânico<br>*Banana   | *Leite c/ chocolate 50%<br>*Cuca com manteiga<br>*Maçã  | *Chá matte<br>*Pão com ovo mexido<br>*Banana  |
| Lanche da manhã<br>10h00min<br><br>Lanche da tarde:<br>15h00min | *Quirera com frango ao molho<br>*Brócolis, beterraba e repolho<br>*Banana (Sobremesa) | *Farofa colorida de ovo com cenoura e tomate<br>*Café com leite<br>*Maçã (Sobremesa) | *Arroz com cenoura<br>*Feijão preto<br>*Tilápia assada/ensopada<br>*Guisado de abóbora<br>*Alface, <b>cenoura</b> e couve-flor<br>*Banana (sobremesa) | *Sagu com suco de uva<br>*Torta salgada (SEM LEITE/SEM QUEIJO) com frango cremoso e legumes (cenoura, brócolis, couve-flor e tomate)<br>*Ponkan (Sobremesa) | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Estrogonofe de carne bovina<br>*Batata inglesa com orégano<br>*Mix: Repolho, <b>cenoura</b> e tomate com grão de bico<br>* <b>Mamão</b> (sobremesa) |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal)            | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 405<br><br>401,94 kcal                                  | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>56g à 66g<br><br>63 g                          | <b>PTN (g)</b><br>10% à 15% do VET<br>10g à 15g<br><br>13 g   | <b>LPD (g)</b><br>15% à 30% do VET<br>11g à 16g<br><br>12 g   |   |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal)            | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 270<br><br>269,43 kcal                                  | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>37g à 44g<br><br>39 g                          | <b>PTN (g)</b><br>10% à 15% do VET<br>7g à 10g<br><br>10 g  | <b>LPD (g)</b><br>15% à 30% do VET<br>8g à 11g<br><br>9 g   |   |

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

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

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

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.

