

## ALERGIA AO OVO



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)		MAIO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 04	TERÇA-FEIRA 05	QUARTA-FEIRA 06 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 07	SEXTA-FEIRA 08
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Risoto colorido (arroz branco) *Lentilha	*Polenta cremosa com carne moída *Brócolis, couve e repolho orgânicos	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne suína	*Quibe assado *Suco de uva/Quentão *Pinhão cozido	*Sopa de legumes (brócolis, couve-flor, abobrinha, batata salsa, batata inglesa, cenoura)
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface, acelga e tomate *Melão (Sobremesa)	*Banana (Sobremesa)	*Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Manga (Sobremesa)	com macarrão de arroz e frango *Banana (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493 493,5 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 80g 76 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g 14 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g 16 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329 329,3 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g 47 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g 11 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g 13 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

## ALERGIA AO OVO



### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### MAIO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 11	TERÇA-FEIRA 12	QUARTA-FEIRA 13	QUINTA-FEIRA 14	SEXTA-FEIRA 15
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho verde, tomate e cenoura *Banana (sobremesa)	*Torta salgada de espinafre ( <b>SEM OVO</b> ) com frango cremoso e legumes ( <b>cenoura</b> , brócolis, couve-flor e tomate) *Chá mate *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão <b>de arroz</b> com carne moída ao molho *Alface, vagem, couve-flor e Beterraba *Banana (sobremesa)	*Bolo de <b>abóbora</b> ( <b>SEM OVO</b> , cobertura de beijinho) *Chocolate quente *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Coxa ao molho com batatas *Brócolis, cenoura, repolho roxo e pepino *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493 492,8 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 80g 75 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g 15 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g 16 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329 328,6 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g 49 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g 11 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g 11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

## ALERGIA AO OVO



### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### MAIO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 18	TERÇA-FEIRA 19	QUARTA-FEIRA 20 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 21	SEXTA-FEIRA 22
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	CONSELHO DE CLASSE
Lanche da manhã: 09h30min	*Sopa de feijão (Batata inglesa e salsa, cenoura, abobrinha, repolho) com legumes, carne bovina e macarrão <b>de arroz</b>	*Polenta *Carne moída ao molho *Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Farofa colorida de couve *Tilápia ensopada/refogada <b>(EMPANAR SEM OVO)</b> *Repolho e brócolis orgânicos *Manga (Sobremesa)	*Sanduíche de frango cremoso com cenoura, alface e tomate (usar amido ou leite de coco no frango) *Vitamina de Banana com abacate (usar leite vegetal) (Sobremesa)	<b>CONSELHO DE CLASSE</b>
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (Sobremesa)				
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493 <b>493 kcal</b>	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 80g <b>77 g</b>	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g <b>14 g</b>	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g <b>16 g</b>	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329 <b>328,6 kcal</b>	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g <b>49 g</b>	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g <b>9 g</b>	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g <b>12 g</b>	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

## ALERGIA AO OVO



### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### MAIO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	SEXTA-FEIRA 29
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Quirera com carne moída *Brócolis, beterraba e chuchu *Banana (Sobremesa)	*Farofa colorida de ovo com repolho e cenoura *Suco de maracujá *Maçã (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Tilápia frita ( <b>EMPANAR SEM OVO</b> ) *Purê de batata *Alface, cenoura e couve-flor *Banana (sobremesa)	*Canjica com açúcar mascavo *Pão de queijo ( <b>SEM OVO</b> ) *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Vaca atolada (mandioca com carne bovina) *Mix: Repolho, cenoura e tomate *Mamão (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493 492,5 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 80g 76 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g 17 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g 16 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329 330 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g 11 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	

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

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR