

DIABETES



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
Lanche da manhã 10h00min	*Risoto colorido (arroz integral) *Lentilha	*Polenta cremosa com carne moída *Brócolis, couve e repolho orgânicos	*Arroz integral com cenoura *Feijão preto	*Quibe assado *Suco de uva/Quentão	*Sopa de legumes (brócolis, couve-flor, abobrinha, batata salsa, batata inglesa, cenoura)
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface, acelga e tomate *Melão (Sobremesa)	*Laranja (Sobremesa)	*Carne suína *Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Pinhão cozido *Manga (Sobremesa)	com macarrão parafuso integral e frango *Melão (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 301,93 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 45 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 9 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

MAIO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 11	TERÇA-FEIRA 12	QUARTA-FEIRA 13	QUINTA-FEIRA 14	SEXTA-FEIRA 15
Lanche da manhã: 10h00min	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho verde, tomate e cenoura *Ponkan (sobremesa)	*Torta salgada de espinafre (SEM LEITE) com frango cremoso e legumes (cenoura , brócolis, couve-flor e tomate) *Chá mate (usar adoçante) *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão integral com carne moída ao molho *Alface, vagem, couve-flor e Beterraba * Maçã (sobremesa)	*Bolo de abóbora (SEM LEITE, sem cobertura) *Chocolate quente (usar cacau e adoçante) *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão carioca *Coxa ao molho com batatas *Brócolis, cenoura , repolho roxo e pepino *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 309,83 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 9 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES



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
Lanche da manhã: 10h00min	*Sopa de feijão (Batata inglesa e salsa, cenoura , abobrinha, repolho) com legumes, carne bovina e macarrão espaguete	*Polenta *Carne moída ao molho	*Arroz integral *Lentilha	*Sanduíche de frango cremoso com cenoura, alface e tomate (pão integral)	<h1>CONSELHO DE CLASSE</h1>
Lanche da tarde: 15h00min	integral *Maçã (Sobremesa)	*Alface e couve-flor orgânicos * Laranja (Sobremesa)	*Farofa colorida de couve *Tilápia ensopada/refogada *Repolho e brócolis orgânicos * Manga (Sobremesa)	*Vitamina de Banana com abacate (usar adoçante) (Sobremesa)	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 342,66 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 51 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 12 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

MAIO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	SEXTA-FEIRA 29
Lanche da manhã: 10h00min	*Quirera com carne moída *Brócolis, beterraba e chuchu *Laranja (Sobremesa)	*Farofa colorida de ovo com repolho e cenoura *Suco de maracujá (usar adoçante) *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral com cenoura *Feijão preto *Tilápia frita *Purê de batata *Alface, cenoura e couve-flor *Mamão (sobremesa)	*Canjica com adoçante *Pão de queijo *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão carioca *Vaca atolada (mandioca com carne bovina) *Mix: Repolho, cenoura e tomate *Mamão (sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 308,56 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 45 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

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800