




FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)			MAIO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 04	TERÇA-FEIRA 05	QUARTA-FEIRA 06 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 07	SEXTA-FEIRA 08
Lanche da tarde: 15h00min	*Risoto colorido (arroz branco) *Lentilha *Alface, acelga e tomate *Melão (Sobremesa)	*Polenta cremosa com carne moída *Brócolis, couve e repolho orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne suína *Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Quibe assado *Suco de uva/Quentão *Pinhão cozido *Manga (Sobremesa)	*Sopa de legumes (brócolis, couve-flor, abobrinha, batata salsa, batata inglesa, cenoura) com macarrão parafuso integral e frango *Banana (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Fundamental	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
		312,17 kcal	47 g	11 g	10 g
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11
		259,62 kcal	38 g	9 g	8 g
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E ALUNOS COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)		MAIO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 11	TERÇA-FEIRA 12	QUARTA-FEIRA 13	QUINTA-FEIRA 14	SEXTA-FEIRA 15
Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho verde, tomate e cenoura *Banana (sobremesa)	*Torta salgada de espinafre (SEM LEITE) com frango cremoso e legumes (cenoura, brócolis, couve-flor e tomate) *Chá mate *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão caseiro com carne moída ao molho *Alface, vagem, couve-flor e Beterraba *Banana (sobremesa)	*Bolo de abóbora (SEM LEITE, 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 20% do VET (Média semanal)	Fundamental	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
		307,83 kcal	47 g	11 g	9 g
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11
		271,12 kcal	38 g	9 g	10 g
<p>*No lanche do dia 14: Para os intolerantes à lactose fazer a cobertura de beijinho com leite condensado e manteiga zero lactose, fazer o chocolate quente com leite zero lactose. Para os alérgicos ao leite, fazer a cobertura de caramelo e o chocolate com leite vegetal.</p> <p>CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E ALUNOS COM SELETIVIDADE ALIMENTAR</p>					

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)			MAIO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 18	TERÇA-FEIRA 19	QUARTA-FEIRA 20 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 21	SEXTA-FEIRA 22	
Lanche da tarde: 15h00min	*Sopa de feijão (Batata inglesa e salsa, cenoura, abobrinha, repolho) com legumes, carne bovina e macarrão espaguete *Banana (Sobremesa)	*Polenta *Carne moída ao molho *Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Farofa colorida de couve *Tilápia ensopada/refogada *Repolho e brócolis orgânicos * Manga (Sobremesa)	*Sanduíche de frango cremoso com cenoura, alface e tomate *Vitamina de Banana com abacate (Sobremesa)	CONSELHO DE CLASSE	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Fundamental	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
		330,24 kcal	48 g	12 g		11 g
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g	
		281,51 kcal	41 g	10 g	9 g	
<p>No lanche do dia 21: para os intolerantes à lactose, usar creme de leite zero lactose para fazer o frango e leite zero lactose para fazer a vitamina. Para os alérgicos ao leite, usar amido de milho ou leite de coco para o frango, e leite vegetal para para a vitamina.</p> <p>CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E ALUNOS COM SELETIVIDADE ALIMENTAR</p>						

**FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)
PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)**

MAIO/2026



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	SEXTA-FEIRA 29
Lanche da tarde: 15h00min	*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/assada *Purê de batata *Alface, cenoura e couve-flor *Banana (sobremesa)	*Canjica com açúcar mascavo *Pão de queijo *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Vaca atolada (mandioca com carne bovina) *Mix: Repolho, cenoura e tomate *Mamão (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Fundamental	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
		316,61 kcal	48 g	12 g	9 g
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11
		266,47 kcal	39 g	9 g	9 g

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

*Para o lanche do dia 27: para os alunos intolerantes à lactose fazer o purê com leite e manteiga zero lactose. Para os alunos alérgicos ao leite fazer o purê com leite vegetal apenas.

*Para o lanche do dia 28: fazer a canjica com leite Zero Lactose para os alunos intolerantes à lactose e para os alunos alérgicos à proteína do leite de vaca usar leite vegetal. Fazer o pão de queijo sem leite e sem queijo para os dois grupos de alunos.

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 luva 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