



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			MAIO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 04	TERÇA-FEIRA 05	QUARTA-FEIRA 06 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 07	SEXTA-FEIRA 08
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*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 parafuso integral e frango *Banana (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 412,98 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 65 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 13 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 12 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 259,62 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 38 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g 9 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g 8 g	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)		MAIO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 11	TERÇA-FEIRA 12	QUARTA-FEIRA 13	QUINTA-FEIRA 14	SEXTA-FEIRA 15
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*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	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão caseiro com carne moída ao molho *Alface, vagem, couve-flor e Beterraba	*Bolo de abóbora (SEM LEITE, cobertura de beijinho) *Chocolate quente	*Arroz parb. *Feijão carioca *Coxa ao molho com batatas
Lanche da tarde: 15h00min		*Chá mate *Maçã (Sobremesa)	*Alface, vagem, couve-flor e Beterraba *Banana (sobremesa)	*Ponkan (Sobremesa)	*Brócolis, cenoura , repolho roxo e pepino *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 417,16 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 63 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 13 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 14 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 271,12 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 38 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g 9 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g 10 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			MAIO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 18	TERÇA-FEIRA 19	QUARTA-FEIRA 20 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 21	SEXTA-FEIRA 22
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	CONSELHO DE CLASSE
Lanche da manhã 10h00min 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 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 400,73 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 62 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 14 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 12 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 281,51 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 41 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g 10 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g 9 g	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)		MAIO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	SEXTA-FEIRA 29
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*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 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 414,59 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 64 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 12 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 266,47 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 39 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g 9 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g 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.

