



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS) AGOSTO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 5	TERÇA-FEIRA 6	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 7		QUINTA-FEIRA 8	SEXTA-FEIRA 9		
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com manteiga	*Chá natural *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com doce s/ açúcar		*Leite c/ maçã, canela e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão	*Iogurte *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com patê de frango		
Almoço 10h30min	*Arroz parboilizado *Feijão preto *Coxa ao molho *Polenta *Tomate c/ grão de bico *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Lentilha *Carne moída *Farofa colorida *Beterraba e repolho *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe assado/ensopado *Batata doce cozida *Alface e couve-flor (orgân) *Laranja Bahia (Sobremesa)		*Arroz parboilizado *Feijão carioca *Stroganoff bovino *Batata c/ orégano *Alface e beterraba *Ameixa (Sobremesa)	*Risoto com peito de frango *Feijão preto *Maionese de batata *Repolho, tomate e cenoura *Manga (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Maçã	*Banana	*Manga		*Laranja	*Ameixa		
Jantar 15h15min	*Sopa de legumes (batata, abobrinha e cenoura) com peito desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Carreteiro colorido com arroz branco com carne bovina em cubos, ervilha e milho.	*Sopa de feijão com carne bovina, legumes (cenoura e abobrinha) e macarrão espaguete		*Macarronada com macarrão espaguete integral e carne moída	*Quirera com frango desfiado ao molho, cenoura e couve-flor		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	707,8 kcal	103 g	24 g	25 g	159 mg	5 mg	177 mcg	60 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por torta salgada e bolo de aveia, podendo escolher qual dia será feito a troca.

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS) AGOSTO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16			
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com manteiga	*Chá natural *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com doce s/ açúcar	*Leite c/ maçã, canela e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão	*Iogurte *Banana em pedaços *Cookies sem açúcar			
Almoço 10h30min	*Arroz colorido *Feijão carioca *Farofa colorida *Carne moída *Repolho e couve *Pera (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Quirera com peito de frango *Alface *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada/ensopado com batatas *Tomate e cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Lentilha *Macarrão caseiro com coxa ao molho *Alface e brócolis *Abacaxi (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Panqueca colorida (Couve, beterraba ou cenoura) com carne moída *Tomate e grão de bico *Melão (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Maçã	*Banana	*Pera	*Melão	*Abacaxi			
Jantar 15h15min	*Creme de mandioca com carne bovina	*Sopa de legumes (batata, abobrinha, brócolis, cenoura) com frango e macarrão cabelo de anjo	*Polenta com carne moída e cenoura	*Sopa de feijão com legumes (cenoura e batata), macarrão e carne bovina	*Risoto de peito de frango, cenoura, milho e ervilha			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	709,4 kcal	106 g	26 g	23 g	245 mg	7 mg	303 mcg	93 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por Pão de Queijo e Esfirra, podendo escolher qual dia será feito a troca.

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS) AGOSTO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	QUARTA-FEIRA 21 SABORES DA TERRA		QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23		
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com manteiga	*Chá natural *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com doce s/ açúcar		*Leite c/ maçã, canela e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão	*Iogurte *Banana em pedaços *Cereal sem açúcar		
Almoço 10h30min	*Arroz branco *Feijão preto *Quirera com peito de frango *Alface *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne suína *Batata doce cozida salgada *Couve e tomate *Maçã (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Polenta *Carne moída *Brócolis (orgânico) *Ameixa (Sobremesa)		*Arroz parb. *Lentilha *Macarrão penne com coxa de frango *Cenoura e alface *Manga (Sobremesa)	*Risoto colorido c/ peito de frango *Feijão preto *Maionese de mandioca *Couve e tomate c/ grão de bico *Mamão (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Maçã	*Banana	*Manga		*Mamão	*Ameixa		
Jantar 15h15min	*Polenta com carne suína, abobrinha e cenoura	*Sopa de legumes (Abobrinha, cenoura, batata e batata-doce) com frango e macarrão cabelo de anjo	*Risoto de carne moída, cenoura e tomate		*Sopa de feijão com legumes (Abobrinha, batata e cenoura), carne bovina e macarrão	*Quirera com carne suína		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	708 kcal	108 g	24 g	23 g	228 mg	6 mg	278 mcg	81 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por mousse de banana com pipoca e torta de pão, podendo escolher qual dia será feito a troca.

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS) AGOSTO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA 30			
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com manteiga	*Chá natural *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com doce s/ açúcar	*Leite c/ maçã, canela e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão	*Iogurte *Banana em pedaços *Cookies sem açúcar			
Almoço 10h30min	*Arroz branco *Feijão carioca *Vaca atolada (carne bovina com mandioca) *Couve-flor e repolho *Laranja Pera (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Carne Suína *Guisado de abóbora cabotiá *Beterraba e alface *Banana (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Lentilha *Macarrão caseiro *Carne moída *Tomate e cenoura *Kiwi (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Purê de batata *Peito de frango desfiado *Alface e beterraba *Pera (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Feijão preto *Carne suína *Farofa colorida *Repolho *Maçã (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Maçã	*Laranja Pera	*Banana	*Kiwi	*Laranja Pera			
Jantar 15h15min	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, repolho) com peito de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Quirera com carne moída e cenoura	*Risoto colorido com frango	*Polenta com carne suína, abobrinha e couve-flor	*Sopa de feijão com legumes (Abobrinha, batata, couve-flor), carne moída e macarrão			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	708,2 kcal	109 g	23 g	23 g	192 mg	7 mg	139 mcg	105 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por Pão de Queijo recheado e Quibe, podendo escolher qual dia será feito a troca.

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

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Educação Escolar
CRN: 89600

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS

Consistência das preparações:

- * Feijão e lentilha: macio, podem ser facilmente amassados com um garfo, com caldo;
- * Arroz, batata, batata-doce, mandioca, legumes e verduras: podem ser oferecidos amassados com um garfo ou em pedaços pequenos, bem cozidos, macios e úmidos;
- * Macarrão: cozido, macio e úmido;
- * Polenta: bem cozida, lisa e úmida;
- * Carnes: devem ser bem cozidas, oferecidas em pedaços pequenos, picadas ou desfiada e úmida;
- * Frutas: podem ser oferecidas raspadas com uma colher, amassadas com um garfo ou em pedaços pequenos;
- * Sopas: com grão e carnes bem cozidas, carnes em pedaços pequenos ou desfiadas, legumes picados pequenos, nunca processar, liquidificar ou peneirar a preparação;
- * Bolos e tortas: macio e úmido, servir em pedaços pequenos.
- * Vegetais crus: pedaços pequenos, picados ou ralados.
- * Nenhuma preparação leva açúcar ou adoçante (bolos, bolachas, sucos, chás, etc).

Vanessa Pan - CRN8 - 9800 Nutricionista RT

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.

Vanessa Pan - CRN8 - 9800 Nutricionista RT

*AS SALADAS PODEM SER
OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO
PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR
OS LEGUMES DISPONÍVEIS