



FUNDAMENTAL I (6-10 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	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite com cacau e açúcar mascavo *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Strogonoff bovino *Macarrão integral parafuso *Beterraba e repolho *Maçã (sobremesa)	*Torta salgada com carne moída e legumes (Cenoura, tomate, couve-flor, etc) *Chá de maracujá *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral e Feijão preto *Peixe assado/ensopado/frito *Batata doce cozida *Alface e couve-flor (org.) *Laranja Bahia (sobremesa)	*Polenta *Coxa ao molho *Tomate c/ grão de bico *Manga (sobremesa)	*Sopa de feijão com legumes (Cenoura, couve-flor, batata-doce, batata etc) com carne bovina e macarrão cabelo de anjo. *Maçã (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 494 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 73 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 15 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 17 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Strogonoff bovino *Macarrão integral parafuso *Beterraba e repolho *Maçã (sobremesa)	*Torta salgada com carne moída e legumes (Cenoura, tomate, couve-flor, etc) *Chá de maracujá *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral e Feijão preto *Peixe assado/ensopado/frito *Batata doce cozida *Alface e couve-flor (org.) *Laranja Bahia (sobremesa)	*Polenta *Coxa ao molho *Tomate c/ grão de bico *Manga (sobremesa)	*Sopa de feijão com legumes (Cenoura, couve-flor, batata-doce, batata etc) com carne bovina e macarrão cabelo de anjo. *Maçã (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 47 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) AGOSTO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16
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 *Banana	*Leite com cacau e açúcar mascavo *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Arroz colorido *Feijão carioca *Farofa colorida *Coxa ao molho *Repolho e couve *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Lasanha de macarrão caseiro com peito de frango *Brócolis e alface *Banana (sobremesa)	*Buraco quente (Pão dog com carne moída e cenoura) *Chá natural (abacaxi, maçã, hortelã, etc) *Abacaxi (sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada/ensopada *Batata cozida c/ orégano *Tomate e cenoura *Maçã (sobremesa)	*Bolo de mandioca com cobertura de coco e leite condensado *Chá matte *Melão (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 492,8 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 74 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 15 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 17 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz colorido *Feijão carioca *Farofa colorida *Coxa ao molho *Repolho e couve *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Lasanha de macarrão caseiro com peito de frango *Brócolis e alface *Banana (sobremesa)	*Buraco quente (Pão dog com carne moída e cenoura) *Chá natural (abacaxi, maçã, hortelã, etc) *Abacaxi (sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada/ensopada *Batata cozida c/ orégano *Tomate e cenoura *Maçã (sobremesa)	*Bolo de mandioca com cobertura de coco e leite condensado *Chá matte *Melão (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,6 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 47 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 10 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

AGOSTO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 21	QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite com cacau e açúcar mascavo *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Quirera com carne suína *Feijão preto *Alface *Maçã (sobremesa)	*Pão de queijo recheado com frango e cenoura *Café com leite *Banana (sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Batata doce cozida salgada *Carne moída *Brócolis (org.) *Maçã (sobremesa)	*Sopa de feijão com legumes (abobrinha, cenoura, batata), frango e macarrão cab. anjo *Pão torrado *Manga (sobremesa)	*Risoto colorido com frango caipira e feijão preto *Maionese de batata *Couve, tomate e grão de bico *Mamão (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 494,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 73 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 15 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 18 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne suína *Feijão preto *Alface *Maçã (sobremesa)	*Pão de queijo recheado com frango e cenoura *Café com leite *Banana (sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Batata doce cozida salgada *Carne moída *Brócolis (org.) *Maçã (sobremesa)	*Sopa de feijão com legumes (abobrinha, cenoura, batata), frango e macarrão cab. anjo *Pão torrado *Manga (sobremesa)	*Risoto colorido com frango caipira e feijão preto *Maionese de batata *Couve, tomate e grão de bico *Mamão (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 46 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) AGOSTO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA 30
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 *Banana	*Leite com cacau e açúcar mascavo *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Arroz branco *Feijão preto *Carne suína *Guisado de abóbora cabotiá *Beterraba e alface *Maçã (Sobremesa)	*Canjica de leite com açúcar mascavo, cravo e canela *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral com cenoura *Feijão carioca *Vaca atolada (carne bovina com mandioca) *Repolho e couve-flor *Abacaxi (sobremesa)	*Quibe de carne moída *Chá matte *Melão (Sobremesa)	*Macarrão caseiro *Carne moída *Tomate e cenoura *Maçã (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 73 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 17 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz branco *Feijão preto *Carne suína *Guisado de abóbora cabotiá *Beterraba e alface *Maçã (Sobremesa)	*Canjica de leite com açúcar mascavo, cravo e canela *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral com cenoura *Feijão carioca *Vaca atolada (carne bovina com mandioca) *Repolho e couve-flor *Abacaxi (sobremesa)	*Quibe de carne moída *Chá matte *Melão (Sobremesa)	*Macarrão caseiro *Carne moída *Tomate e cenoura *Maçã (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 47 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	

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

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800



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