



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

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 2	TERÇA-FEIRA 3	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 4		QUINTA-FEIRA 5	SEXTA-FEIRA 6		
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 *Cookies sem açúcar		*Água de coco/suco de uva *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão	*Iogurte com cereal matinal *Banana em pedaços		
Almoço 10h30min	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Quirera com carne suína *Repolho, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Carne bovina em cubos acebolada *Batata doce assada ou salgada *Beterraba e alface *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe assado com legumes (Batata, cenoura, tomate, cebola, abobrinha) *Couve-flor e Brócolis (orgân.) *Morango (Sobremesa)		*Arroz *Feijão carioca *Macarrão espaguete com carne moída ao molho *Repolho e brócolis org. *Kiwi (Sobremesa)	*Arroz branco *Lasanha de frango *Feijão preto *Beterraba, alface *Melancia (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Morango	Banana	*Maçã		*Melancia	*Kiwi		
Jantar 15h15min	*Caldo de mandioca com carne suína e cenoura	*Sopa de legumes (batata, abobrinha e cenoura, brócolis) com peito desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Quirera com carne suína desfiada e cenoura, e salada de Alface		*Sopa de feijão c/ legumes (Cenoura, batata, brócolis, abobrinha) com carne bovina e macarrão cabelo de anjo	*Polentina cremosa com carne moída e salada de cenoura cozida		
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	103 g	24 g	25 g	160 mg	6 mg	201 mcg	92 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 quibe assado ou bolo de banana c/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) DEZEMBRO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 9	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13			
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 *Cookies sem açúcar	*Água de coco/suco de uva *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão	*Iogurte com cereal matinal *Banana em pedaços			
Almoço 10h30min	*Arroz *Feijão preto *Polenta cremosa *Coxa ao molho *Tomate, cenoura cozida *Maçã (Sobremesa)	*Arroz colorido *Feijão carioca *Panqueca colorida (cenoura e beterraba) sem leite com carne moída *Alface e cenoura cozida *Banana (Sobremesa)	*Arroz e feijão preto *Farofa colorida com couve e ovos *Carne suína refogada *Brócolis, repolho roxo, acelga *Uva (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão caseiro com carne em cubos ao molho *Alface e brócolis *Manga (Sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Purê de batata ou maionese de batata *Repolho e tomate *Abacaxi (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Banana	*Uva	*Manga	*Abacaxi	*Melancia			
Jantar 15h15min	*Macarrão espaguete integral com carne moída e salada de alface	*Risoto colorido e repolho	*Polenta com tilápia e tomate	*Sopa de legumes (batata, abobrinha e cenoura, Brócolis) com carne bovina e macarrão cabelo de anjo	*Espetinho Bovino (mana) *Pastel de carne moída (Anjo e Izabel) *Pizza de frango (Criança F.) *Batida de frutas vermelhas e banana (todas)			
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)
	707,4 kcal	100 g	25 g	26 g	135 mg	5 mg	195 mcg	47 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 1 refeições do Jantar podem ser trocadas por mousse de banana e pão de queijo, podendo escolher qual dia será feita a troca.

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

DEZEMBRO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18		QUINTA-FEIRA 19		SEXTA-FEIRA 20	
Café da manhã 07h45min	*Iogurte e cereal matinal *Banana em pedaços	*Suco de uva s/ açúcar *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*CONSELHO DE CLASSE		*RECESSO		*RECESSO	
Almoço 10h30min	*Arroz *Feijão preto *Carne moída *Polenta cremosa *Repolho e tomate *Melão (Sobremesa)	*Risoto com peito de frango desfiado *Feijão preto *Legumes refogados *Repolho e cenoura *Morango (Sobremesa)	* CONSELHO DE CLASSE		*RECESSO ESCOLAR		*RECESSO ESCOLAR	
Lanche 13h	*Banana	*Melão	*CONSELHO DE CLASSE		*RECESSO		*RECESSO	
Jantar 15h15min	*Macarrão espaguete com frango desfiado ao molho e salada de beterraba	*Quirera com carne suína desfiada com cenoura, e salada de repolho roxo	*CONSELHO DE CLASSE		*RECESSO		*RECESSO	
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	109 g	23 g	23 g	151 mg	10 mg	77 mcg	72 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 1 refeição do Jantar podem ser trocadas por torta salgada ou bolo sem açúcar, podendo escolher qual dia será feito a troca.

Vanessa Pass
Vanessa Pass
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89808

*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