

## FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

**DEZEMBRO - 2024**



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 2	TERÇA-FEIRA 3	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 4	QUINTA-FEIRA 5	SEXTA-FEIRA 6
Entrada 13h	*Maçã	*Banana	*Morango	*Laranja Bahia	*Maçã
Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne suína *Feijão preto *Repolho, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Carne bovina em cubos acebolada *Batata doce caramelizada *Beterraba e alface *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral e feijão preto *Peixe assado com legumes (Batata, cenoura, tomate, cebola, abobrinha) *Couve-flor e Brócolis (orgân.) *Morango (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Lasanha de mac. Caseiro com carne moída *Beterraba, tomate *Laranja (Sobremesa)	*Pizza de frango e mista (queijo, presunto, milho, ervilha, tomate e orégano) *Iogurte *Banana (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493  492,2 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 68g à 80g  77 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g  16 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g  16 g	

## PRÉ-ESCOLAR (4-6 ANOS)

**DEZEMBRO- 2024**

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 2	TERÇA-FEIRA 3	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 4	QUINTA-FEIRA 5	SEXTA-FEIRA 6
Entrada 13h	*Maçã	*Banana	*Morango	*Laranja Bahia	*Maçã
Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne suína *Feijão preto *Repolho, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Carne bovina em cubos acebolada *Batata doce caramelizada *Beterraba e alface *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral e feijão preto *Peixe assado com legumes (Batata, cenoura, tomate, cebola, abobrinha) *Couve-flor e Brócolis (orgân.) *Morango (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Lasanha de mac. Caseiro com carne moída *Beterraba, tomate *Laranja (Sobremesa)	*Pizza de frango e mista (queijo, presunto, milho, ervilha, tomate e orégano) *Iogurte *Banana (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405  405,2 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g  63 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 10g à 15g  14 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 11g à 16g  13 g	

## FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### DEZEMBRO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 9	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
Entrada 13h	*Maçã	*Abacaxi	*Banana	*Manga	*Melancia
Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa *Coxa ao molho com cenoura, abobrinha, milho e ervilha *Beterraba, cenoura cozida *Melancia (Sobremesa)	*Macarrão espaguete com carne em cubos ao molho *Brócolis, cenoura e alface *Banana (Sobremesa)	*Cachorro quente *Suco de uva *Manga (Sobremesa)	*Arroz colorido e feijão carioca *Panqueca colorida (cenoura e beterraba) sem leite com carne moída *Alface e tomate *Melão (Sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Repolho e cenoura *Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493 493 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 68g à 80g 71 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g 17 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g 17 g	

## PRÉ-ESCOLAR (4-6 ANOS)

### DEZEMBRO- 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 9	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
Entrada 13h	*Maçã	*Abacaxi	*Banana	*Manga	*Melancia
Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa *Coxa ao molho com cenoura, abobrinha, milho e ervilha *Beterraba, cenoura cozida *Melancia (Sobremesa)	*Macarrão espaguete com carne em cubos ao molho *Brócolis, cenoura e alface *Banana (Sobremesa)	*Cachorro quente *Suco de uva *Manga (Sobremesa)	*Arroz colorido e feijão carioca *Panqueca colorida (cenoura e beterraba) sem leite com carne moída *Alface e tomate *Melão (Sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Repolho e cenoura *Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405 404,8 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g 58 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 10g à 15g 15 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 11g à 16g 14 g	



## FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### DEZEMBRO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
Entrada 13h	*Melancia	*Melão	*CONSELHO DE CLASSE	*RECESSO	*RECESSO
Lanche da tarde: 15h00min	*Vaca atolada (ou separado) *Tomate com grão de bico *Banana (Sobremesa)	*Polenta *Coxa ao molho *Repolho e cenoura *Morango (Sobremesa)	*CONSELHO DE CLASSE	<b>*RECESSO ESCOLAR</b>	<b>*RECESSO ESCOLAR</b>
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493 492,5 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 68g à 80g 69 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g 17 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g 18 g	

## PRÉ-ESCOLAR (4-6 ANOS)

### DEZEMBRO- 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
Entrada 13h	*Melancia	*Melão	*CONSELHO DE CLASSE	*RECESSO	*RECESSO
Lanche da tarde: 15h00min	*Vaca atolada (ou separado) *Tomate com grão de bico *Banana (Sobremesa)	*Polenta *Coxa ao molho *Repolho e cenoura *Morango (Sobremesa)	*CONSELHO DE CLASSE	<b>*RECESSO ESCOLAR</b>	<b>*RECESSO ESCOLAR</b>
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405 404,5 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g 58 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 10g à 15g 13 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 11g à 16g 15 g	

*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