



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) NOVEMBRO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 4	TERÇA-FEIRA 5	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 6	QUINTA-FEIRA 7	SEXTA-FEIRA 8
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	*Polenta cremosa *Carne moída ou almôngedas ao molho *Beterraba e repolho *Banana (sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão carioca *Coxa refogada *Batata doce *Tomate e cenoura *Maçã (sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe assado/ensopado *Farofa colorida *Alface e couve-flor (org.) *Laranja Bahia (sobremesa)	*Bolo de chocolate sem leite *Suco de maracujá / uva *Mamão (Sobremesa)	*Risoto colorido *Maionese de batata *Beterraba e couve flor *Maçã (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 76 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 13 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 17 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa *Carne moída ou almôngedas ao molho *Beterraba e repolho *Banana (sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão carioca *Coxa refogada *Batata doce *Tomate e cenoura *Maçã (sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe assado/ensopado *Farofa colorida *Alface e couve-flor (org.) *Laranja Bahia (sobremesa)	*Bolo de chocolate sem leite *Suco de maracujá / uva *Mamão (Sobremesa)	*Risoto colorido *Maionese de batata *Beterraba e couve flor *Maçã (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 328,6 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 49 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 9 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) NOVEMBRO - 2024

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 *Banana	*Leite com cacau e açúcar mascavo *Cuca com manteiga *Maçã	*FERIADO
Lanche da manhã 10h00min	*Pipoca *Suco de uva *Banana (Sobremesa)	*Macarronada caseira com coxa ao molho e legumes *Repolho roxo, acelga, couve e cenoura *Melão (sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Escondidinho de mandioca c/ carne moída *Alface e brócolis *Manga (sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Peixe assado/ensopado *Polenta cremosa *Acelga, couve e tomate *Abacaxi (sobremesa)	
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 71 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 14 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 19 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Pipoca *Suco de uva *Banana (Sobremesa)	*Macarronada caseira com coxa ao molho e legumes *Repolho roxo, acelga, couve e cenoura *Melão (sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Escondidinho de mandioca c/ carne moída *Alface e brócolis *Manga (sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Peixe assado/ensopado *Polenta cremosa *Acelga, couve e tomate *Abacaxi (sobremesa)	*FERIADO
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,3 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)

NOVEMBRO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 18	TERÇA-FEIRA 19	QUARTA-FEIRA 20	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	*FERIADO	*FERIADO	*FERIADO
Lanche da manhã 10h00min	*Arroz parb. *Quirera com carne suína *Feijão preto *Beterraba cozida *Abacaxi (sobremesa)	*Risoto colorido *Maionese de batata *Repolho, cenoura e tomate *Melancia (sobremesa)	*FERIADO	*FERIADO	*FERIADO
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 492 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 parb. *Quirera com carne suína *Feijão preto *Beterraba cozida *Abacaxi (sobremesa)	*Risoto colorido *Maionese de batata *Repolho, cenoura e tomate *Melancia (sobremesa)	*FERIADO	*FERIADO	*FERIADO
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 330 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 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)

NOVEMBRO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	SABORES DA TERRA 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 *Banana	*Leite com cacau e açúcar mascavo *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Farofa colorida com carne suína e ovos *Café com leite (açúcar mascavo) *Melancia (Sobremesa)	*Sanduíche pão fatiado (queijo e presunto com alface e tomate) *Iogurte *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Strogonoff bovino *Macarrão caseiro *Alface e brócolis orgân. *Morango (sobremesa)	*Pão de queijo recheado com frango *Suco de frutas vermelhas *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Feijão carioca *Vaca atolada com carne em cubos *Repolho, couve, cenoura *Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493,6 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	*Farofa colorida com carne suína e ovos *Café com leite (açúcar mascavo) *Melancia (Sobremesa)	*Sanduíche pão fatiado (queijo e presunto com alface e tomate) *Iogurte *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Strogonoff bovino *Macarrão caseiro *Alface e brócolis orgân. *Morango (sobremesa)	*Pão de queijo recheado com frango *Suco de frutas vermelhas *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Feijão carioca *Vaca atolada com carne em cubos *Repolho, couve, cenoura *Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 49 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 11 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 luva 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