



## PRÉ-ESCOLA (4-6 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 c/ chocolate 50% *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)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405 405,8 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g 62 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 10g à 15g 11 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 11g à 16g 14 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)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270 270,2 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g 39 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 7g à 10g 8 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 8g à 11g 11 g	



## PRÉ-ESCOLA (4-6 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 c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	<b>*FERIADO</b>
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)	<b>*FERIADO</b>
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  60 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 10g à 15g  12 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 11g à 16g  14 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)	<b>*FERIADO</b>
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270  269,2 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g  37 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 7g à 10g  9 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 8g à 11g  11 g	



## PRÉ-ESCOLA (4-6 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)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405 406 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g 62 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 10g à 15g 12 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 11g à 16g 14 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)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270 271,5 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g 39 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 7g à 10g 8 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 8g à 11g 11 g	



## PRÉ-ESCOLA (4-6 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	*Chá Matte *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Café com Leite *Pão com doce *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *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)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405  406,4 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g  64 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 10g à 15g  12 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 11g à 16g  12 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)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270  270,2 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g  39 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 7g à 10g  9 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 8g à 11g  10 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).

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.