

DIABETES



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

ABRIL/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 31	TERÇA-FEIRA 01	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 02	QUINTA-FEIRA 03	SEXTA-FEIRA 04
Lanche da manhã 10h00min	*Polenta cremosa *Frango caipira com molho	*Macarrão parafuso integral com carne moída ao molho	*Arroz integral com cenoura	*Quibe assado *Suco de maracujá com adoçante	*Arroz integral *Feijão carioca
Lanche da tarde: 15h00min	*Repolho e cenoura * Maçã (Sobremesa)	*Repolho, cenoura e tomate * Abacaxi (Sobremesa)	*Feijão preto *Carne suína *Alface e couve flor * Maçã (Sobremesa)	* Manga (Sobremesa)	*Strogonoff bovino *Batata com orégano *Salada de repolho com tomate * Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g	
(Média semanal)	268 kcal	44 kcal	9 kcal	8 kcal	

DIABETES



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

ABRIL/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11
Lanche da manhã: 10h00min	*Arroz integral *Feijão preto *Carne bovina acebolada * Batata doce cozida	* Aveia em flocos com iogurte integral *Bolacha integral * Uva (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Carne suína *Milho verde refogado	*Torta salgada com aveia em flocos com frango e legumes (Brócolis, grão de bico, cenoura e tomate, abobrinha, milho e ervilha)	*Risoto colorido com arroz integral com frango caipira
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface * Maçã (sobremesa)		*Tomate e brócolis *Laranja (sobremesa)	*Chá mate com adoçante * Maçã (Sobremesa)	*Feijão carioca *MIX: Repolho, couve, tomate e cenoura * Melancia (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 43 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 8 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 9 g	

DIABETES



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

ABRIL/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 14	TERÇA-FEIRA 15	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 16	QUINTA-FEIRA 17	SEXTA-FEIRA 18
Lanche da manhã: 10h00min	*Quirera com carne suína *Feijão preto *Repolho roxo e tomate *Melancia (sobremesa)	*Bolo de cenoura com aveia em flocos sem cobertura *Vitamina de frutas vermelhas com adoçante (sem banana) *Melão (sobremesa)	*Pizza (Frango e queijo e presunto) *Água de coco *Maçã (sobremesa)	RECESSO	FERIADO
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 404 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 64 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 11 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 12 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,8 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 41 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 8 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 9 g	

DIABETES



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

ABRIL/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 21	TERÇA-FEIRA 22	QUARTA-FEIRA 23	QUINTA-FEIRA 24	SEXTA-FEIRA 25
Lanche da manhã: 10h00min	FERIADO	*Macarronada (macarrão espaguete integral) com coxa ao molho	*Pão integral com frango desfiado, queijo e cenoura	*Arroz integral	*Carreteiro (arroz integral) com carne bovina
Lanche da tarde: 15h00min		*Alface e couve flor *Maçã (Sobremesa)	*Café com leite com adoçante *Maçã (Sobremesa)	*Carne suína *Guisado de abóbora *Beterraba e couve flor *Mamão (Sobremesa)	*Batata cozida *MIX: Acelga, tomate com grão-de-bico e brócolis *Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 40 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 10 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 9 g	

DIABETES



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

ABRIL/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02
Lanche da manhã: 10h00min	*Polenta cremosa com carne moída	*Arroz integral	CONSELHO DE CLASSE	FERIADO	RECESSO
Lanche da tarde: 15h00min	*Repolho com cenoura e tomate	*Feijão preto			
	* Melão (Sobremesa)	* Carne bovina refogada			
		*Tomate com grão de bico			
		* Melão (Sobremesa)			
Composição nutricional 20% do VET	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g	
(Média semanal)	271 kcal	38 g	9 g	11 g	

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

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