



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
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	*Café com leite *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa *Frango caipira com molho *Repolho e cenoura *Banana (Sobremesa)	*Macarrão penne com carne moída ao molho *Repolho, cenoura e tomate *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Carne suína *Farofa colorida com ovo *Alface e couve flor *Banana (Sobremesa)	*Quibe assado *Suco de maracujá *Manga (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Strogonoff bovino *Batata com orégano *Salada de repolho com tomate *Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 405,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 62 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 13 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,6 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 41 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 9 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 9 g	



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			ABRIL/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11
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	*Café com leite *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Arroz parb. *Feijão preto *Carne bovina acebolada *Batata doce assada	*Cereal matinal com iogurte *Bolacha de água e sal *Uva (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Carne suína *Milho verde refogado	*Torta salgada sem leite com frango e legumes (Brócolis, grão de bico, cenoura e tomate, abobrinha, milho e ervilha)	*Risoto colorido com frango caipira *Feijão carioca *MIX: Repolho, couve, tomate e cenoura *Melancia (sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface e beterraba *Banana (sobremesa)		*Tomate e brócolis *Laranja (sobremesa)	*Chá matte *Banana (Sobremesa)	
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 405,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 63 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 12 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 44 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 10 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 8 g	



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
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	RECESSO	FERIADO
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne suína *Feijão preto *Repolho roxo e tomate *Melancia (sobremesa)	*Bolo de cenoura sem leite com cobertura *Vitamina de frutas vermelhas com banana *Melão (sobremesa)	*Pizza (Frango e queijo e presunto) *Suco de uva *Cricri (açúcar mascavo) *Banana (sobremesa)		
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 404,7 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 65 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 11 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,7 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 44 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 8 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 8 g	

PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			ABRIL/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 21	TERÇA-FEIRA 22	QUARTA-FEIRA 23	QUINTA-FEIRA 24	SEXTA-FEIRA 25
Café da manhã 07h45min	FERIADO	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce *Banana	*Café com leite *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min		FERIADO	*Macarronada caseira com coxa ao molho *Alface e couve flor *Banana (Sobremesa)	*Pão de queijo recheado com frango e legumes (cenoura, milho, ervilha e tomate) *Café com leite *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Carne suína *Guisado de abóbora *Beterraba e couve flor *Mamão (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405		CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g
	406 kcal	65 g	12 g	12 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	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	
	270,3 kcal	40 g	9 g	9 g	

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



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			ABRIL/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	CONSELHO DE CLASSE	FERIADO	RECESSO
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa com carne moída *Repolho com cenoura e tomate *Melão (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão preto *Vaca atolada *Tomate com grão de bico *Banana (Sobremesa)	CONSELHO DE CLASSE	FERIADO	RECESSO
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 406 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 63 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 13 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 13 g	
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 9 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 10 g	

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

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.

