

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)

AGOSTO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 04	TERÇA-FEIRA 05	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 06		QUINTA-FEIRA 07		SEXTA-FEIRA 08	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite SL c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe SL		*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão de legumes c/ requeijão SL		*Iogurte SL com cereal matinal *Banana em pedaços *Cookie	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Carne moída ao molho *Polenta cremosa *Repolho e cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Carne suína refogada *Batata ao molho *Alface e tomate *Morango (Sobremesa)	*Arroz parb. c/ cenoura *Feijão preto *Carne moída ao molho *Mandioca cozida *Couve-flor e brócolis orgânicos *Pera (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Macarrão parafuso integral c/ coxa ao molho *Beterraba e tomate *Melão (Sobremesa)		*Risoto colorido com peito de frango desfiado *Feijão preto *MIX: Repolho, cenoura, couve e tomate *Manga (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Banana	*Pera	*Morango		*Manga		*Melão	
Jantar 15h30min	*Sopa de legumes (batata salsa, batata inglesa, cenoura, couve flor e tomate) c/ peito desfiado e macarrão	*Macarrão espaguete com carne moída e salada de alface bem fininha com tomate	*Caldo de mandioca com carne suína e legumes		*Arroz bem ensopado com carne moída e cenoura *Feijão com bastante caldo		*Quirera c/ carne suína desfiada e cenoura, salada de repolho *Feijão com bastante caldo	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	kcal	g	g	g	mg	mg	mcg	mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por torta salgada e bolo sem açúcar com suco podendo escolher qual dia será feito a troca.

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)					AGOSTO/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 11	TERÇA-FEIRA 12	QUARTA-FEIRA 13	QUINTA-FEIRA 14	SEXTA-FEIRA 15			
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite SL c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe SL	*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão de legumes c/ requeijão SL	*Iogurte SL com cereal matinal *Banana em pedaços *Cookie			
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Quirera com carne suína *Tomate e repolho *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão penne com carne moída ao molho *Alface *Laranja (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Coxa ao molho *Farofa c/ espinafre *Alface e cenoura *Kiwi (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne moída *Batata doce assada *Brócolis e Couve-flor *Maçã (Sobremesa)	*Risoto colorido com frango *Feijão preto *Maionese de batata (sem leite ou leite SL) *MIX: acelga, tomate, e repolho roxo *Abacaxi (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Ponkan	*Banana	*Laranja	*Abacaxi	*Maçã			
Jantar 15h30min	*Risoto colorido com frango e feijão e salada de repolho	*Sopa de legumes (batata, cenoura, brócolis, abobrinha, couve-flor, batata salsa e tomate) frango e macarrão	*Carreteiro colorido com carne moída e salada de tomate	*Polenta cremosa com peixe ensopado e salada de alface picada e tomate	*Sopa de lentilha/feijão (batata inglesa, batata salsa, batata doce, cenoura, abobrinha) com carne bovina e macarrão			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	kcal	g	g	g	mg	mg	mcg	mg
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR								
*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por bolo s/ açúcar + suco e torta salgada com legumes + suco, podendo escolher qual dia será feito a troca.								

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)

AGOSTO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 18	TERÇA-FEIRA 19	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 20		QUINTA-FEIRA 21		SEXTA-FEIRA 22	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite SL c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe SL		*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão de legumes c/ requeijão SL		CONSELHO DE CLASSE	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Carne bovina desf. ao molho *Polenta cremosa *Tomate e cenoura *Ameixa (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Coxa ao molho *Mandioca cozida *Couve-flor e brócolis *Morango (Sobremesa)	*Arroz parb. c/ cenoura *Feijão preto *Macarronada caseira com peito de frango *Repolho e alface orgânico *Manga (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Tilápia assada *Purê de batata (Manteiga, queijo e leite SL) *MIX: Repolho, couve, tomate e cenoura *Pera (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Banana	*Manga	*Morango		*Melão			
Jantar 15h30min	*Sopa de legumes (batata, cenoura, couve-flor, brócolis e tomate) c/ peito desfiado e macarrão	*Macarrão parafuso com carne moída e salada de alface bem fininha com tomate	*Caldo de mandioca com carne suína e legumes		*Arroz bem ensopado com carne moída e cenoura *Feijão com bastante caldo		CONSELHO DE CLASSE	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	kcal	g	g	g	mg	g	mcg	mg
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR								
*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeição do Jantar podem ser trocadas por esfirra e suco e bolo sem açúcar, podendo escolher qual dia será feito a troca.								

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)

AGOSTO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27		QUINTA-FEIRA 28		SEXTA-FEIRA 29	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite SL c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe SL		*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão de legumes c/ requeijão SL		*Iogurte SL com cereal matinal *Banana em pedaços *Cookie	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Macarrão espaguete com carne em cubos *Repolho e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Panqueca sem leite (massa de beterraba ou cenoura) com carne moída *Cenoura e alface *Abacaxi (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe refogado/assado *Batata doce assada/cozida *Alface e beterraba *Laranja (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Quirera com peito em cubos *Acelga, repolho roxo e tomate *Maçã (Sobremesa)		*Carreteiro colorido c/ carne bovina *Feijão preto *Maionese de batata (sem leite ou leite SL) *Brócolis e couve-flor *Mamão (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Laranja	*Banana	*Abacaxi		*Mamão		*Maçã	
Jantar 15h30min	*Risoto colorido com frango e feijão e salada de repolho	*Sopa de legumes (batata, cenoura, brócolis, abobrinha e tomate) frango e macarrão	*Carreteiro colorido com carne moída e salada de tomate		*Polenta cremosa com peixe ensopado e salada de alface picada e tomate		*Sopa de lentilha/feijão (batata, cenoura, abobrinha e tomate) com carne bovina e macarrão	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	kcal	g	g	g	mg	mg	mcg	mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por quibe+suco e pão de queijo+mousse ou suco, podendo escolher qual dia será feito a troca.

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS