



PRÉ-ESCOLA (4-6 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	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Café com leite *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Polenta cremosa *Carne moída com molho *Mix: Repolho com cenoura e tomate	*Arroz parb. *Lentilha *Macarrão parafuso integral c/ frango caipira	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Carne suína *Batata doce	*Quibe assado *Chá ou suco de maracujá (usar açúcar mascavo)	*Risoto colorido (arroz branco) *Feijão preto *Maionese de batata
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (Sobremesa)	*Alface e tomate com grão de bico *Melancia (Sobremesa)	*Brócolis e couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Manga (Sobremesa)	*Beterraba cozida e brócolis *Melão (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 406	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 61,68	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 13,2	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 13,4	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,2	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 37,68	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 10,42	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 9,84	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			AGOSTO/2025		
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 de legumes c/ requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá Matte *Pão de legumes com doce *Banana	*Café com leite *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão de legumes com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão caseiro com carne moída	*Canjica cremosa com coco e açúcar mascavo *Bolacha integral *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Frango caipira ao molho *Mandioca cozida	*Pão de queijo *Café com leite *Banana (Sobremesa)	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho roxo, acelga, espinafre, tomate e cenoura
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface e cenoura *Banana (sobremesa)		*Brócolis e couve-flor *Laranja (sobremesa)		*Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 406,6	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 63,14	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 11,22	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 13,42	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,8	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 41,86	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 9	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 8,56	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					



PRÉ-ESCOLA (4-6 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	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Café com leite *Cuca com manteiga *Maçã	CONSELHO DE CLASSE
Lanche da manhã 10h00min	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Carne bovina ao molho *Macarrão penne	*Bolo de chocolate sem leite (com cobertura) *Chá de cidreira *Manga (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Polenta cremosa *Peixe ensopado	*Risoto colorido (arroz branco) *Feijão preto *Maionese de batata	
Lanche da tarde: 15h00min	*MIX: Couve, tomate e cenoura *Uva (Sobremesa)		*Alface e repolho orgânicos *Ameixa (Sobremesa)	*Couve-flor, brócolis e Beterraba *Banana (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	
	406,2	61,84	12,02	13,76	
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	
	271	37,58	8,38	10,7	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			AGOSTO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	SEXTA-FEIRA 29
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão de legumes c/ requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá Matte *Pão de legumes com doce *Banana	*Café com leite *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão de legumes com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Mandioca cozida *Carne moída	*Sopa de legumes com carne (batata inglesa, batata salsa, abobrinha, cenoura, brócolis, couve- flor e repolho) e macarrão	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada *Batata doce cozida	*Sanduíche (pão de dog) com queijo e presunto, alface e tomate *Iogurte	*Arroz branco *Estrogonofe de frango *Batata cozida c/ orégano *Couve-flor, brócolis e repolho roxo
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface e repolho *Banana (sobremesa)	cabelo de anjo *Maçã (Sobremesa)	*MIX: Acelga, cenoura e tomate *Laranja (sobremesa)	*Banana (Sobremesa)	*Mamão (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 406,6	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 65,72	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 12,62	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 12,22	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,8	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 41,12	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 9,4	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 9,2	

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

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.

