

BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)			FEVEREIRO/2025					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 05		QUINTA-FEIRA 06	SEXTA-FEIRA 07		
Café da manhã 07h45min			*Chá natural *Banana em pedaços *Cookies sem açúcar		*Água de coco/suco de uva *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão	*Iogurte com cereal matinal *Banana em pedaços		
Almoço 10h30min	FÉRIAS		*Arroz parboilizado *Feijão carioca *Carne moída ao molho *Polenta cremosa *Brócolis e cenoura cozida *Melancia (Sobremesa)		*Arroz branco *Lentilha *Tilápia ensopada/assada *Macarrão espaguete integral ao alho e óleo *Beterraba e tomate *Maçã (Sobremesa)	*Risoto com peito de frango desfiado *Feijão preto *Maionese de Batata *Pepino e brócolis *Banana (Sobremesa)		
Lanche 13h	FÉRIAS	FÉRIAS	*Banana		*Melancia	*Maçã		
Jantar 15h30min	FÉRIAS	FÉRIAS	*Quirera com peito desfiado e cenoura com salada de repolho		*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, tomate) com peito e macarrão cabelo de anjo	*Macarrão parafuso com carne moída e salada de brócolis		
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)
	708 kcal	102 g	22 g	25 g	117 mg	6 mg	177 mcg	43 mg
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR								
*Para os CMEIs que preferirem, 1 refeição do Jantar pode ser trocada por quibe e mousse de banana com cacau, 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

BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)		FEVEREIRO/2025						
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14			
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite batido c/ maçã e cacau *Pera em pedaços *Pão s/ açúcar com manteiga	*Chá natural *Banana em pedaços *Cookies sem açúcar	*Água de coco/suco de uva *Pera em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão	*Iogurte *Banana *Pão s/ açúcar com patê de frango			
Almoço 10h30min	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Quirera com peito de frango *Tomate, cenoura e repolho *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Coxa desfiada refogada *Batata doce *Alface e beterraba cozida *Morango (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe ensopado/assado *Milho verde refogado *Pepino e alface *Laranja bahia (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Carne moída com molho *Macarrão caseiro *Cenoura, beterraba e acelga *Melão (Sobremesa)	*Risoto com peito de frango *Feijão preto *Pepino, tomate e grão-de-bico *Pera (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Morango	*Banana	*Pera	*Laranja bahia	*Melão			
Jantar 15h30min	*Polenta cremosa com peixe ensopado e salada de alface picada	*Macarrão penne com carne moída e salada de repolho e cenoura	*Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha e tomate) com frango e macarrão cabelo de anjo	*Creme de mandioca com carne moída e beterraba cozida	*Purê de batata com carne moída e salada de repolho			
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)
	708,2 kcal	103 g	22 g	26 g	156 mg	6 mg	168 mcg	112 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

BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)		FEVEREIRO/2025						
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	QUARTA-FEIRA 19	QUINTA-FEIRA 20	SEXTA-FEIRA 21			
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com manteiga	*Chá natural *Banana em pedaços *Cookies sem açúcar	*Água de coco/suco de uva *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão	*Iogurte *Banana *Cereal matinal sem açúcar			
Almoço 10h30min	*Arroz *Feijão preto *Coxa ao molho *Macarrão espaguete *Repolho e tomate *Ameixa (Sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Carne suína refogada *Farofa colorida *Cenoura cozida e alface *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Carne sem osso acebolada *Batata ensopada c/ orégano *Beterraba e couve-flor *Morango (Sobremesa)	*Arroz *Feijão carioca *Panqueca colorida (beterraba/cenoura) com carne moída *Alface e pepino *Manga (Sobremesa)	*Risoto colorido c/ peito *Feijão preto *Ovos cozidos *Repolho e tomate *Kiwi (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Kiwi	*Maçã	*Banana	*Ameixa	*Manga			
Jantar 15h30min	*Sopa de legumes (Batata, repolho, couve-flor, cenoura, tomate) com peito ou coxa desfiada e macarrão cabelo de anjo	*Carreteiro colorido com carne bovina desfiada e salada de tomate e pepino	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, chuchu, tomate) com carne bovina desfiada e macarrão cabelo de anjo	*Quirera com carne suína e salada de alface americana	*Polentinha cremosa com carne moída, beterraba e repolho			
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)
	708,2 kcal	106 g	23 g	24 g	148 mg	6 mg	187 mcg	86 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 de legumes e pão de queijo, podendo escolher qual dia será feita 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



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)		FEVEREIRO/2025						
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 26		QUINTA-FEIRA 27	SEXTA-FEIRA 28		
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite c/ maçã e canela *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com manteiga	*Chá natural *Banana em pedaços *Cookies sem açúcar		*Água de coco/suco de uva *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão	*Iogurte *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com patê de frango		
Almoço 10h30min	*Arroz branco *Feijão preto *Vaca atolada com carne s/ osso desfiada *Repolho e cenoura *Mamão (Sobremesa)	*Arroz integral *Lentilha *Quirera com Carne suína refogada *Alface e chuchu *Morango (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Feijão preto *Coxa ao molho *Macarrão caseiro *Brócolis e repolho *Uva (Sobremesa)		*Arroz branco *Feijão carioca *Carne moída *Batata doce cozida *Chuchu e abobrinha refogados *Banana (Sobremesa)	*Risoto colorido c/ peito de frango *Feijão preto *Purê de batata *Tomate c/ grão-de-bico Brócolis *Abacaxi (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Banana	*Uva	*Morango		*Abacaxi	*Maçã		
Jantar 15h30min	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, chuchu, tomate) com peito de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Polenta com ovo mexido e salada de repolho com cenoura	*Quirera com carne suína, salada de brócolis e chuchu		*Sopa de lentilha com carne suína e legumes	*Macarrão penne com carne moída, salada de tomate e repolho		
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)
	708,2 kcal	107 g	24 g	24 g	170 mg	7 mg	130 mcg	173 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 esfirra+suco e pão de queijo+mousse ou suco, podendo escolher qual dia será feito a troca.								

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

Vanessa Pires
Nutricionista da Educação Escolar
CRN: 89808

*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



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).

Vanessa Pan - CRN8 - 9800 Nutricionista RT

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.

Vanessa Pan - CRN8 - 9800 Nutricionista RT