

INTOLERÂNCIA À LACTOSE								
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 *Cookie sem açúcar		*Água de coco/suco de uva *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão SL		*Iogurte SL e cereal matinal *Banana em pedaços	
Almoço 10h30min	FÉRIAS	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)
	708,3 kcal	102 g	24 g	24 g	188 mg	6 mg	168 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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



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 SL batido com maçã cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Chá natural *Banana em pedaços *Cookie sem açúcar	*Água de coco/suco de uva *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão SL	*Iogurte SL *Banana *Pão s/ açúcar com patê de frango SL			
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 leite SL e sem queijo) 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)
	707,2 kcal	103 g	23 g	26 g	176 mg	6 mg	164 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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



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 SL c/ uva passa e cacau *Pera em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Chá natural *Banana em pedaços *Cookies sem açúcar	*Água de coco/suco de uva *Pera em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão SL	*Iogurte SL *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	105 g	24 g	24 g	191 mg	6 g	182 mcg	83 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 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)			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 SL c/ maçã e canela *Maçã em pedaços *Pão c/ requeijão SL	*Chá natural *Banana em pedaços *Cookies sem açúcar		*Água de coco/suco de uva *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão SL		*Iogurte SL *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com patê de frango sem lactose	
Almoço 10h30min	*Arroz branco *Feijão preto *Vaca atolada com carne s/ osso desfiada *Repolho e cenoura *Mamão (Sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Batata com orégano *Strogonoff bovino SL *Alface e Brócolis *Banana (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)
	707,6 kcal	107 g	25 g	23 g	216 mg	7 mg	128 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.								

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