



PRÉ-ESCOLA (4-6 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 matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	FÉRIAS	FÉRIAS	*Polenta *Carne moída *Repolho e brócolis *Melancia (sobremesa)	*Bolo de chocolate sem leite com cobertura *Suco de maracujá *Maçã (Sobremesa)	*Risoto colorido com frango caipira *Maionese de batata *Pepino e tomate com grão-de-bico *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	
	405 kcal	64 g	11 g	13 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	
	271 kcal	40 g	7 g	10 g	



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			FEVEREIRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Pera	*Chá Matte *Pão com doce *Banana	*Café com leite *Cuca com manteiga *Pera	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Arroz branco *Feijão carioca *Carne moída *Batata doce	*Torta salgada com frango e legumes *Suco de uva *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe ensopado/assado *Milho verde refogado	*Macarrão caseiro *Frango caipira com molho *Cenoura, repolho e tomate *Melão (sobremesa)	*Farofa colorida com couve e ovo *Chá matte *Manga (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface e beterraba cozida *Melão (sobremesa)		*Pepino e alface *Laranja bahia (sobremesa)		
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 407,2 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: 270 271,4 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 9 g	



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			FEVEREIRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	QUARTA-FEIRA 19	QUINTA-FEIRA 20	SEXTA-FEIRA 21
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	*Macarrão espaguete *Carne moída ao molho *Repolho e tomate *Banana (sobremesa)	*Quirera com carne suína refogada *Acelga, cenoura e alface *Maçã (sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão carioca *Vaca atolada com carne bovina sem osso *Beterraba e couve-flor *Morango (sobremesa)	*Pipoca *Suco de uva *Banana (sobremesa)	*Risoto colorido com coxa *Feijão preto *Repolho, pepino e tomate *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 404 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: 270 271,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 41 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 8 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 10 g	

PRÉ-ESCOLA (4-6 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	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Chá Matte *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Café com Leite *Pão com doce *Banana	*Café com leite *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Arroz integral *Feijão preto *Coxa ao molho *Polenta cremosa	*Arroz branco *Lentilha *Carne suína refogada *Batata doce	*Macarrão caseiro *Carne moída ao molho *Repolho e brócolis *Manga (sobremesa)	*Sanduíche de queijo e presunto (pão de dog) *Iogurte *Banana (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Estrogonofe de carne bovina *Batata com orégano *Tomate com grão-de-bico e repolho *Melancia (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min	*Repolho e cenoura *Mamão (Sobremesa)	*Alface e chuchu *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 62 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	 Vanessa Pan Nutricionista da Merenda Escolar CRN: 89800
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 269,8 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 39 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	

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

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.

