

BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)		JULHO/2025						
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 30	TERÇA-FEIRA 01	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 02	QUINTA-FEIRA 03	SEXTA-FEIRA 04			
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão de legumes com ovo mexido	*Leite c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana em pedaços *Pão de legumes com doce de fruta sem açúcar	*Chá de hortelã s/ açúcar *Maçã em pedaços *Pão de legumes com requeijão	*Iogurte com cereal matinal *Banana em pedaços *Cookie			
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Carne moída ao molho *Mandioca cozida *Repolho e cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Macarrão espaguete integral com frango desfiado ao molho *Alface e tomate *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parb. c/ cenoura *Feijão preto *Tilápia ensopada/refogada *Polenta cremosa *Brócolis e couve-flor (orgânicos) *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne suína refogada *Batata doce assada *Beterraba, tomate e cenoura *Melão (Sobremesa)	*Risoto colorido com peito de frango desfiado *Feijão preto *Mix: repolho, cenoura, espinafre e tomate com grão de bico *Manga (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Maçã	*Ponkan	*Banana	*Manga	*Melão			
Jantar 15h30min	*Sopa de feijão (batata inglesa, batata salsa, cenoura, abobrinha e repolho) com carne bovina e macarrão	*Quirera c/ carne suína desfiada e cenoura, salada de repolho *Feijão com bastante caldo	*Macarrão penne com carne moída e salada de alface bem fininha com tomate	*Sopa de legumes (batata, batata salsa, cenoura, abobrinha, couve flor e tomate) c/ peito desfiado e macarrão	*Arroz bem ensopado com carne moída e cenoura *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

BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)			JULHO/2025					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	 FESTA JUNINA QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11			
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão de legumes com ovo mexido	*Leite c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe	RECESSO		RECESSO		
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Carne bovina ao molho de tomate *Farofa colorida c/ espinafre *Repolho com beterraba *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão parafuso com carne moída ao molho *Cenoura e tomate *Laranja (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Coxa sobrecoxa assada *Maionese de batata *Repolho e cenoura *Kiwi (Sobremesa)	RECESSO		RECESSO		
Lanche 13h	*Kiwi	*Banana	*Laranja	RECESSO		RECESSO		
Jantar 15h30min	*Sopa de legumes (batata inglesa, batata salsa, cenoura e abobrinha) frango e macarrão	*Polenta cremosa com frango desfiado e salada de tomate	*Pastel de carne moída c/ cenoura, milho e ervilha *Bolo de fubá s/ açúcar ou paçoca s/ açúcar *Quentão (suco de uva)	RECESSO		RECESSO		
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 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)			JULHO/2025					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 30		QUINTA-FEIRA 31	SEXTA-FEIRA 01		
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão de legumes com ovo mexido	*Leite c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe		*Chá de hortelã s/ açúcar *Maçã em pedaços *Pão de legumes com requeijão	*Iogurte com cereal matinal *Banana em pedaços *Cookie		
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Carne moída ao molho *Batata doce *Repolho roxo e cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Quirera com carne bovina em cubos *Alface e beterraba *Morango (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Macarronada caseira com peito de frango *Alface e repolho orgânicos *Abacaxi (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne bovina refogada *Guisado de abóbora *Couve-flor e brócolis *Maçã (Sobremesa)	*Risoto colorido c/ peito de frango *Feijão preto *Maionese de mandioca *MIX: Tomate, cenoura, repolho e couve *Pera (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Mamão	*Abacaxi	*Maçã		*Morango	*Banana		
Jantar 15h30min	*Risoto colorido com frango e feijão e salada de repolho	*Polenta cremosa com carne bovina ao molho e salada de alface picada e tomate	*Sopa de legumes (batata inglesa, batata salsa, cenoura, abobrinha e tomate) frango e macarrão		*Carreteiro colorido com carne moída e salada de tomate	*Sopa de lentilha e feijão (batata inglesa, batata salsa, cenoura e 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 quibe+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 Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 09800

*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