

| FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS) | | JULHO/2025 | | | |
|---|---|---|--|--|--|
| HORÁRIOS: | SEGUNDA - FEIRA 30 | TERÇA-FEIRA 01 | SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 02 | QUINTA-FEIRA 03 | SEXTA-FEIRA 04 |
| Lanche da tarde: 15h00min | *Polenta com carne suína *Mix: Repolho com cenoura e tomate *Banana (Sobremesa) | *Arroz parb. *Lentilha *Macarrão integral espaguete c/ carne moída ao molho *Alface, beterraba e tomate *Ponkan (Sobremesa) | *Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Carne bovina ao molho *Mandioca cozida *Brócolis e couve-flor (orgânicos) *Banana (Sobremesa) | *Quibe assado *Sagu com suco de uva *Manga (Sobremesa) | *Risoto colorido (arroz branco) *Feijão preto *MIX: repolho, cenoura, espinafre e tomate com grão-de-bico *Maçã (Sobremesa) |
| Composição nutricional 20% do VET (Média semanal) | Fundamental | Energia (Kcal) *VR: 329 | CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g | PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g | LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g |
| | | kcal | g | g | g |
| Composição nutricional 20% do VET (Média semanal) | Pré-escolar | 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 |
| | | kcal | g | g | g |
| <p>*No lanche do dia 03, ofertar o chocolate quente com leite SL para intolerantes à lactose e leite vegetal para alunos com alergia à proteína do leite de vaca (APLV)</p> <p>CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR</p> | | | | | |



| FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS) | | JULHO/2025 | | |  |
|--|---|--|---|---|---|
| HORÁRIOS: | SEGUNDA - FEIRA 07 | TERÇA-FEIRA 08 |  FESTA JUNINA QUARTA-FEIRA 09 | QUINTA-FEIRA 10 | SEXTA-FEIRA 11 |
| Lanche da tarde: 15h00min | *Farofa colorida com carne e couve *Chá de hortelã *Laranja Bahia (Sobremesa) | *Arroz branco *Feijão carioca *Coxa assada *Maionese de batata *Tomate e repolho *Melão (sobremesa) | *Cachorro quente *Pé de moleque/cocada *Quentão de suco *Pinhão cozido *Pipoca *Maçã/maçã do amor (Sobremesa) | RECESSO | RECESSO |
| Composição nutricional 20% do VET (Média semanal) | Fundamental | Energia (Kcal) *VR: 329 kcal | CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g g | PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g g | LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g g |
| Composição nutricional 20% do VET (Média semanal) | Pré-escolar | Energia (Kcal) *VR: 270 kcal | CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g g | PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g g | LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11 g |
| *No lanche do dia 08, fazer a maionese sem leite ou com leite SL para Intolerantes à lactose e com leite vegetal para alunos APLV. *No lanche do dia 9 ofertar o cachorro quente com pão caseiro para Intolerantes à lactose e para alunos APLV. CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR | | | | | |

| FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS) | | | JULHO/2025 | |  |
|---|--|--|--|--|---|
| HORÁRIOS: | SEGUNDA - FEIRA 28 | TERÇA-FEIRA 29 | SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 30 | QUINTA-FEIRA 31 | SEXTA-FEIRA 01 |
| Lanche da tarde: 15h00min | *Macarronada caseira colorida com frango caipira *Couve- flor e brócolis *Banana (Sobremesa) | *Torta salgada sem leite com frango e legumes (brócolis, couve-flor, cenoura, tomate) *Chá de maracujá *Ponkan (Sobremesa) | *Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada *Batata com orégano *Alface e repolho orgânicos *Banana (sobremesa) | *Canjica cremosa *Bolacha salgada integral *Pera (Sobremesa) | *Arroz branco e feijão carioca *Carne bovina refogada *Batata doce *MIX: Couve, repolho roxo, tomate e cenoura *Mamão (Sobremesa) |
| Composição nutricional 20% do VET (Média semanal) | Fundamental | Energia (Kcal) *VR: 329 kcal | CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g g | PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g g | LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g g |
| Composição nutricional 20% do VET (Média semanal) | | Pré-escolar | Energia (Kcal) *VR: 270 kcal | CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g g | PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g g |
| **Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças. | | | | | |
| *No lanche do dia 31, ofertar o café com leite SEM LACTOSE OU LEITE VEGETAL para alunos intolerantes e APLV. | | | | | |
| CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR | | | | | |


Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

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