

DIABETES

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 manhã 10h00min	*Polenta com carne suína *Mix: Repolho com cenoura e tomate *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Lentilha *Macarrão integral espaguete c/ carne moída ao molho *Alface, beterraba e tomate *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz integral com cenoura *Feijão preto *Carne bovina ao molho *Mandioca cozida *Brócolis e couve-flor (orgânicos) *Maçã (Sobremesa)	*Quibe assado *Sagu (com adoçante) *Ponkan (Sobremesa)	*Risoto colorido (arroz integral) *Feijão preto *MIX: repolho, cenoura, espinafre e tomate com grão-de-bico *Maçã (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	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 11g g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES					
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 manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Farofa colorida com carne e couve *Chá de hortelã (com adoçante) *Laranja Bahia (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão carioca *Coxa assada *Maionese de batata *Tomate e repolho *Maçã (sobremesa)	*Cachorro quente *Quentão de suco (com adoçante) *Pinhão cozido *Espetinho de fruta/salada de frutas (Sobremesa)	RECESSO	RECESSO
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	
	kcal	g	g	g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES					
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 manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Macarronada caseira colorida com frango caipira *Couve- flor e brócolis *Pera (Sobremesa)	*Torta salgada sem leite com frango e legumes (brócolis, couve-flor, cenoura, tomate) *Chá de maracujá (com adoçante) *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada *Batata com orégano *Alface e repolho orgânicos *Maçã (sobremesa)	*Bolo de fubá sem leite (com adoçante, cobertura sem açúcar) *Café com leite (usar adoçante) *Pera (Sobremesa)	*Arroz integral e feijão carioca *Carne bovina refogada *MIX: Couve, repolho roxo tomate e cenoura *Ponkan (Sobremesa)
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	 Vanessa Pan Nutricionista da Merenda Escolar CRN: 89800
	kcal	g	g	g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR