

PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			JUNHO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06
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 orgânico *Banana	*Café com leite *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne suína *Mix: Repolho com cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Macarrão parafuso c/ carne moída ao molho *Alface e tomate *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Frango caipira ao molho *Mandioca cozida *Brócolis e couve flor (orgânicos) *Banana (Sobremesa)	*Quibe assado *Chá de cidreira natural *Manga (Sobremesa)	*Risoto colorido (arroz branco) *Feijão preto *Maionese de batata *Beterraba cozida e tomate com grão de bico *Melão (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	
	kcal	g	g	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	
	kcal	g	g	g	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			JUNHO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão de legumes c/ requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá Matte *Pão de legumes com doce *Banana	*Café com leite *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão de legumes com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Arroz branco *Feijão carioca *Carne moída ao molho *Polenta	*Sagu com suco de uva *Pão de queijo (forma) *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Carne suína refogada *Batata doce assada *Alface e couve-flor *Laranja (Sobremesa)	*Torta salgada (usar grão de bico na massa) sem leite com frango e legumes (brócolis, couve-flor, cenoura e tomate, milho e ervilha e orégano) *Chocolate quente *Banana (Sobremesa)	*Macarronada caseira colorida com frango caipira *MIX: Repolho roxo, couve, tomate e cenoura *Abacaxi (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min	*Repolho com cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)				
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g g	
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					

PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			JUNHO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
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 orgânico *Banana	FERIADO	RECESSO
Lanche da manhã 10h00min	*Sopa de feijão/legumes com carne bovina (batata, Brócolis, couve-flor, tomate e cenoura) e macarrão espaguete	*Risoto colorido (arroz branco) *Lentilha *Tomate com grão-de-bico e cenoura *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. e feijão carioca *Escondidinho de mandioca com carne moída *Repolho orgânico *Banana (Sobremesa)	FERIADO	RECESSO
Lanche da tarde: 15h00min	*Melão (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	
	kcal	g	g	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	
	kcal	g	g	g	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			JUNHO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão de legumes c/ requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá Matte *Pão de legumes com doce *Banana	*Café com leite *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão de legumes com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Sopa de legumes com carne de frango (batata, tomate, cenoura, couve flor e brócolis) e macarrão	*Buraco quente (pão dog com carne moída) *Chá de maracujá	*Arroz integral *Feijão preto *Coxa ao molho *Batata doce *Alface, brócolis e couve flor *Banana (Sobremesa)	*Bolo de abacate sem leite (com cobertura) *Café com leite (usar açúcar mascavo) *Laranja (Sobremesa)	*Arroz branco *Strogonoff bovino *Purê de batata *MIX: Repolho verde e roxo, tomate e cenoura *Mamão (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (Sobremesa)	*Maçã (Sobremesa)			
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g g	
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	
**Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.					
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 luva 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.

