

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)

MAIO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 05	TERÇA-FEIRA 06	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 07		QUINTA-FEIRA 08		SEXTA-FEIRA 09	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite SL c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe SL		*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão de legumes c/ requeijão SL		*Iogurte SL com cereal matinal *Banana em pedaços *Cookie	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Carne moída ao molho *Polenta cremosa *Repolho e cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Carne suína refogada *Batata com orégano *Alface e tomate *Morango (Sobremesa)	*Arroz parb. c/ cenoura *Feijão preto *Tilápia assada/refogada *Farofa colorida c/ couve *Beterraba e couve-flor *Ponkan (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne moída ao molho *Macarrão parafuso integral ao alho e óleo *Repolho, tomate e cenoura *Melão (Sobremesa)		*Risoto colorido com peito de frango desfiado *Feijão preto *Couve-flor e tomate com grão de bico *Manga (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Banana	*Ponkan	*Morango		*Manga		*Melão	
Jantar 15h30min	*Sopa de legumes (batata, cenoura, couve flor e tomate) c/ peito desfiado e macarrão	*Macarrão espaguete com carne moída e salada de alface bem fininha com tomate	*Caldo de mandioca com carne suína e legumes		*Arroz bem ensopado com carne moída e cenoura *Feijão com bastante caldo		*Quirera c/ carne suína desfiada e cenoura, salada de repolho *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 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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE							
BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)				MAIO/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16		
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite SL c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe SL	*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão de legumes c/ requeijão SL	*Iogurte SL com cereal matinal *Banana em pedaços *Cookie		
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Quirera com carne suína *Tomate, cenoura e repolho *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão penne com carne moída com molho *Alface e beterraba cozida *Laranja(Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada *Milho verde refogado *Chuchu e brócolis *Kiwi (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne suína *Batata doce assada *Pepino e cenoura cozida *Maçã (Sobremesa)	*Risoto colorido com frango *Feijão preto *Maionese de batata (leite SL) *MIX: Repolho roxo e tomate *Abacaxi (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Ponkan	*Banana	*Laranja	*Abacaxi	*Maçã		
Jantar 15h30min	*Risoto colorido com frango e feijão e salada de repolho	*Sopa de legumes (batata, cenoura, brócolis, abobrinha, chuchu e tomate) frango e macarrão	*Carreteiro colorido com carne moída e salada de tomate	*Polenta cremosa com peixe ensopado e salada de alface picada e tomate	*Sopa de lentilha/feijão (batata, cenoura, abobrinha e tomate) 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)
	kcal	g	g	g	mg	mg	mcg
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 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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)

MAIO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 21		QUINTA-FEIRA 22		SEXTA-FEIRA 23	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite SL c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe SL		*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão de legumes c/ requeijão SL		*Iogurte SL com cereal matinal *Banana em pedaços *Cookie	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Coxa ao molho *Polenta cremosa *Repolho roxo com cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Carne bovina *Guisado de abóbora *Repolho, tomate e cenoura *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. c/ cenoura *Feijão preto *Lasanha de macarrão caseiro com carne moída *Couve-flor e alface *Manga(Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Omelete com legumes (forno) *Tomate e beterraba *Ameixa (Sobremesa)		*Risoto colorido com frango *Feijão preto *Purê de batata (leite SL) *MIX: Repolho, couve, tomate e cenoura *Melão(Sobremesa)	
Lanche 13h	*Banana	*Manga	*Ponkan		*Melão		*Ameixa	
Jantar 15h30min	*Sopa de legumes (batata, cenoura, couve flor e tomate) c/ peito desfiado e macarrão	*Macarrão parafuso com carne moída e salada de alface bem fininha com tomate	*Caldo de mandioca com carne suína e legumes		*Arroz bem ensopado com carne moída e cenoura *Feijão com bastante caldo		*Quirera c/ carne suína desfiada e cenoura, salada de repolho *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	g	mcg	mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeição do Jantar podem ser trocadas por esfirra e suco e bolo sem açúcar, 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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)

MAIO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28		QUINTA-FEIRA 29		SEXTA-FEIRA 30	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite SL c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe SL		*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão de legumes c/ requeijão SL		*Iogurte SL com cereal matinal *Banana em pedaços *Cookie	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Macarrão espaguete com carne moída *Repolho com tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Quirera com carne em cubos *Repolho e cenoura *Morango (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Coxa ao molho *Batata doce *Alface e brócolis *Laranja (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Panqueca sem leite (massa de beterraba e cenoura) com carne moída *Chuchu e tomate *Maçã (Sobremesa)		*Risoto colorido c/ peito de frango *Feijão preto *Maionese de mandioca *Tomate c/ grão-de-bico e repolho roxo *Mamão (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Laranja	*Banana	*Morango		*Mamão		*Maçã	
Jantar 15h30min	*Risoto colorido com frango e feijão e salada de repolho	*Sopa de legumes (batata, cenoura, brócolis, abobrinha, chuchu e tomate) frango e macarrão	*Carreteiro colorido com carne moída e salada de tomate		*Polenta cremosa com peixe ensopado e salada de alface picada e tomate		*Sopa de lentilha/feijão (batata, cenoura, abobrinha e tomate) 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.

Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

*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