

DIABETES



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)

MAIO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 05	TERÇA-FEIRA 06	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 07	QUINTA-FEIRA 08	SEXTA-FEIRA 09
Lanche da manhã 10h00min	*Polenta cremosa *Frango caipira com molho	*Arroz integral *Lentilha	*Arroz integral com cenoura	*Quibe assado	*Risoto colorido com arroz integral
Lanche da tarde: 15h00min	*Repolho, tomate e cenoura * Maçã (Sobremesa)	*Macarrão espaguete integral c/ carne moída ao molho *Tomate com grão de bico *Ponkan (Sobremesa)	*Feijão preto *Carne suína *Alface e couve flor * Maçã (Sobremesa)	*Café com leite com adoçante * Ponkan (Sobremesa)	*Feijão preto *Beterrava cozida e couve-flor * Maçã (Sobremesa)
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)

MAIO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16
Lanche da manhã: 10h00min	*Arroz integral	*Canjica cremosa com coco e adoçante	*Arroz integral	*Torta salgada com aveia em flocos com frango e legumes (Brócolis, cenoura e tomate, milho e ervilha)	*Macarronada (com macarrão integral) e carne moída
Lanche da tarde: 15h00min	*Feijão carioca *Quirera com carne suína *Alface * Laranja (sobremesa)	*Bolacha integral *Maçã (Sobremesa)	*Feijão preto *Frango caipira ao molho *Mandioca cozida *Pepino e brócolis *Laranja (sobremesa)	*Leite com cacau e adoçante * Maçã (Sobremesa)	*Milho verde espiga em pedaços cozido *MIX: Repolho roxo, couve, tomate e cenoura * Laranja (sobremesa)
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)

MAIO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 21	QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23
Lanche da manhã: 10h00min	*Farofa colorida (Carne, cenoura, couve, repolho, milho, ervilha)	*Arroz integral	*Bolo de abóbora com aveia em flocos sem leite	*Arroz integral com cenoura	*Risoto colorido (arroz integral)
Lanche da tarde: 15h00min	*Chá matte com adoçante * Maçã (Sobremesa)	*Lentilha *Carne moída ao molho *Polenta cremosa *Alface e tomate com grão de bico *Ponkan (Sobremesa)	*Café com leite (usar adoçante) * Maçã (Sobremesa)	*Feijão preto *Carne bovina ao molho *Macarrão parafuso integral (alho e óleo) *Couve-flor *Ponkan (Sobremesa)	*Maionese de mandioca *Repolho, cenoura e tomate * Maçã (Sobremesa)
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)

MAIO/2025



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA 30
Lanche da manhã: 10h00min	*Arroz integral *Feijão carioca *Macarrão integral com carne moída	*Sopa de legumes com carne (batata, chuchu, tomate, cenoura e brócolis) e macarrão integral	*Arroz integral *Feijão preto *Coxa ao molho *Acelga e brócolis *Laranja (sobremesa)	*Sanduíche (pão integral) com patê de frango (usar no patê tomate, cenoura e legumes disponíveis no dia, milho, ervilha e orégano)	*Arroz integral *Strogonoff bovino *Batata com orégano *MIX: Acelga, tomate, repolho roxo e cenoura *Mamão (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface e repolho * Laranja (sobremesa)	*Maçã (Sobremesa)		*Chá de maracujá com adoçante *Maçã (Sobremesa)	
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	

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR