

| PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)                                                                  |                                                                                                            |                                                                                                                             | MAIO/2025                                                                                                                |                                                                              |                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HORÁRIOS:                                                                              | SEGUNDA - FEIRA<br>05                                                                                      | TERÇA-FEIRA<br>06                                                                                                           | SABORES DA TERRA<br>QUARTA-FEIRA 07                                                                                      | QUINTA-FEIRA<br>08                                                           | SEXTA-FEIRA<br>09                                                                                                               |
| Café da manhã<br>07h45min                                                              | *Leite c/ chocolate 50%<br>*Pão com requeijão<br>*Banana                                                   | *Café com Leite<br>*Bolacha cas. e salgada integral<br>*Maçã                                                                | *Chá Matte<br>*Pão com doce orgânico<br>*Banana                                                                          | *Café com leite<br>*Cuca com manteiga<br>*Maçã                               | *Chá matte<br>*Pão com ovo mexido<br>*Banana                                                                                    |
| Lanche da manhã:<br>10h00min<br><br>Lanche da tarde:<br>15h00min                       | *Polenta cremosa<br>*Frango caipira com molho<br>*Mix: Repolho com cenoura e tomate<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz parb.<br>*Lentilha<br>*Macarrão espaguete c/ carne moída ao molho<br>*Tomate com grão de bico<br>*Ponkan (Sobremesa) | *Arroz parb. com cenoura<br>*Feijão preto<br>*Carne suína<br>*Batata doce<br>*Alface e couve flor<br>*Banana (Sobremesa) | *Quibe assado<br>*Café com leite (usar açúcar mascavo)<br>*Manga (Sobremesa) | *Risoto colorido (arroz branco)<br>*Feijão preto<br>*Maionese de batata<br>*Beterraba cozida e couve-flor<br>*Melão (Sobremesa) |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal)                                   | Energia (Kcal)<br>*VR: 405                                                                                 | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>56g à 66g                                                                                    | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>10g à 15g                                                                                 | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>11g à 16g                                     |                                                                                                                                 |
|                                                                                        | kcal                                                                                                       | g                                                                                                                           | g                                                                                                                        | g                                                                            |                                                                                                                                 |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal)                                   | Energia (Kcal)<br>*VR: 270                                                                                 | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>37g à 44g                                                                                    | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>7g à 10g                                                                                  | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>8g à 11g                                      |                                                                                                                                 |
|                                                                                        | kcal                                                                                                       | g                                                                                                                           | g                                                                                                                        | g                                                                            |                                                                                                                                 |
| CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR |                                                                                                            |                                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                              |                                                                                                                                 |

| PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)                                                                  |                                                                                     |                                                                                             | MAIO/2025                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HORÁRIOS:                                                                              | SEGUNDA - FEIRA<br>12                                                               | TERÇA-FEIRA<br>13                                                                           | QUARTA-FEIRA<br>14                                                                                                             | QUINTA-FEIRA<br>15                                                                                                                                                                | SEXTA-FEIRA<br>16                                                                                                                                    |
| Café da manhã<br>07h45min                                                              | *Leite c/ chocolate 50%<br>*Pão de legumes c/ requeijão<br>*Banana                  | *Café com Leite<br>*Bolacha cas. e salgada integral<br>*Maçã                                | *Chá Matte<br>*Pão de legumes com doce<br>*Banana                                                                              | *Café com leite<br>*Cuca com manteiga<br>*Maçã                                                                                                                                    | *Chá matte<br>*Pão de legumes com ovo mexido<br>*Banana                                                                                              |
| Lanche da manhã<br>10h00min                                                            | *Arroz branco<br>*Feijão carioca<br>*Quirera com carne suína<br>*Alface e beterraba | *Canjica cremosa com (coco e açúcar mascavo)<br>*Bolacha de água e sal<br>*Maçã (Sobremesa) | *Arroz integral<br>*Feijão preto<br>*Frango caipira ao molho<br>*Mandioca cozida<br>*Pepino e brócolis<br>*Laranja (sobremesa) | *Torta salgada (usar grão de bico na massa) sem leite com frango e legumes (brócolis, cenoura e tomate, milho e ervilha e orégano)<br>*Leite com chocolate<br>*Banana (Sobremesa) | *Macarronada caseira com carne moída<br>*Milho verde espiga em pedaços cozido<br>*MIX: Repolho roxo, couve, tomate e cenoura<br>*Abacaxi (sobremesa) |
| Lanche da tarde:<br>15h00min                                                           | *Banana (sobremesa)                                                                 |                                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                      |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal)                                   | Energia (Kcal)<br>*VR: 405<br>kcal                                                  | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>56g à 66g<br>g                                               | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>10g à 15g<br>g                                                                                  | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>11g à 16g<br>g                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal)                                   | Energia (Kcal)<br>*VR: 270<br>kcal                                                  | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>37g à 44g<br>g                                               | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>7g à 10g<br>g                                                                                   | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>8g à 11g<br>g                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |
| CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR |                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                      |



## PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

MAIO/2025

| HORÁRIOS:                                            | SEGUNDA - FEIRA<br>19                                                           | TERÇA-FEIRA<br>20                                                      | SABORES DA TERRA<br>QUARTA-FEIRA 21                                                 | QUINTA-FEIRA<br>22                                                                          | SEXTA-FEIRA<br>23                                                         |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã<br>07h45min                            | *Leite c/ chocolate 50%<br>*Pão com requeijão<br>*Banana                        | *Café com Leite<br>*Bolacha cas. e salgada integral<br>*Maçã           | *Chá Matte<br>*Pão com doce orgânico<br>*Banana                                     | *Café com leite<br>*Cuca com manteiga<br>*Maçã                                              | *Chá matte<br>*Pão com ovo mexido<br>*Banana                              |
| Lanche da manhã<br>10h00min                          | *Farofa colorida (Carne, cenoura, couve, repolho, milho, ervilha)<br>*Chá matte | *Arroz parb.<br>*Lentilha<br>*Carne moída ao molho<br>*Polenta cremosa | *Bolo de abóbora sem leite (com cobertura)<br>*Café com leite (usar açúcar mascavo) | *Arroz parb. com cenoura<br>*Feijão preto<br>*Carne bovina ao molho                         | *Risoto colorido (arroz branco)<br>*Feijão preto<br>*Maionese de mandioca |
| Lanche da tarde:<br>15h00min                         | *Banana (Sobremesa)                                                             | *Alface e tomate com grão de bico<br>*Ponkan (Sobremesa)               | *Manga (Sobremesa)                                                                  | *Macarrão parafuso integral (alho e óleo)<br>*Beterraba e couve-flor<br>*Banana (Sobremesa) | *Repolho, cenoura e tomate<br>*Uva (Sobremesa)                            |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal) | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 405                                               | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>56g à 66g                        | <b>PTN (g)</b><br>10% à 25% do VET<br>10g à 15g                                     | <b>LPD (g)</b><br>20% à 35% do VET<br>11g à 16g                                             |                                                                           |
|                                                      | kcal                                                                            | g                                                                      | g                                                                                   | g                                                                                           |                                                                           |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal) | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 270                                               | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>37g à 44g                        | <b>PTN (g)</b><br>10% à 25% do VET<br>7g à 10g                                      | <b>LPD (g)</b><br>20% à 35% do VET<br>8g à 11g                                              |                                                                           |
|                                                      | kcal                                                                            | g                                                                      | g                                                                                   | g                                                                                           |                                                                           |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

| PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)                                                                  |                                                                                                                |                                                                                                                        | MAIO/2025                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HORÁRIOS:                                                                              | SEGUNDA - FEIRA<br>26                                                                                          | TERÇA-FEIRA<br>27                                                                                                      | QUARTA-FEIRA<br>28                                                                                               | QUINTA-FEIRA<br>29                                                                                                                                                           | SEXTA-FEIRA<br>30                                                                                                                                      |
| Café da manhã<br>07h45min                                                              | *Leite c/ chocolate 50%<br>*Pão de legumes c/ requeijão<br>*Banana                                             | *Café com Leite<br>*Bolacha cas. e salgada integral<br>*Maçã                                                           | *Chá Matte<br>*Pão de legumes com doce<br>*Banana                                                                | *Café com leite<br>*Cuca com manteiga<br>*Maçã                                                                                                                               | *Chá matte<br>*Pão de legumes com ovo mexido<br>*Banana                                                                                                |
| Lanche da manhã<br>10h00min<br><br>Lanche da tarde:<br>15h00min                        | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Macarrão penne com carne moída<br>*Alface e repolho<br>*Banana (sobremesa) | *Sopa de legumes com carne (batata, chuchu, tomate, cenoura e brócolis) e macarrão cabelo de anjo<br>*Maçã (Sobremesa) | *Arroz integral<br>*Feijão preto<br>*Coxa ao molho<br>*Batata doce<br>*Acelga e brócolis<br>*Laranja (sobremesa) | *Sanduíche (pão fatiado) com patê de frango (usar no patê tomate, cenoura e legumes disponíveis no dia, milho, ervilha e orégano)<br>*Chá de maracujá<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz branco<br>*Strogonoff bovino<br>*Batata com orégano<br>*MIX: Acelga, tomate, repolho roxo e cenoura<br>*Mamão (Sobremesa)                       |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal)                                   | Energia (Kcal)<br>*VR: 405                                                                                     | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>56g à 66g                                                                               | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>10g à 15g                                                                         | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>11g à 16g                                                                                                                                     | <br>Vanessa Pan<br>Nutricionista da Merenda Escolar<br>CRN: 89800 |
|                                                                                        | kcal                                                                                                           | g                                                                                                                      | g                                                                                                                | g                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                        |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal)                                   | Energia (Kcal)<br>*VR: 270                                                                                     | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>37g à 44g                                                                               | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>7g à 10g                                                                          | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>8g à 11g                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |
|                                                                                        | kcal                                                                                                           | g                                                                                                                      | g                                                                                                                | g                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                        |
| **Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.  |                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |
| CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR |                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |

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.

