

## ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - APLV



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)		MARÇO/2025						
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	QUARTA-FEIRA 05		QUINTA-FEIRA 06		SEXTA-FEIRA 07	
Café da manhã 07h45min					*Leite de soja ou arroz *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão		*Iogurte vegetal com cereal matinal *Banana em pedaços	
Almoço 10h30min	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	<b>RECESSO</b>		*Arroz branco *Feijão preto *Carne moída ao molho *Polenta cremosa *Repolho e tomate *Banana (Sobremesa)		*Risoto colorido com peito de frango desfiado *Feijão carioca *Salada de ovos *Repolho e cenoura *Morango (Sobremesa)	
Lanche 13h	RECESSO	FERIADO	RECESSO		*Morango		*Banana	
Jantar 15h30min	RECESSO	FERIADO	RECESSO		*Quirera com peito de frango, cenoura e salada de repolho *Feijão preto		*Macarrão parafuso integral com carne moída e salada de repolho com tomate	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 97g à 115g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 18g à 27g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 20g à 28g	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>
	708 kcal	105 g	24 g	24 g	661 mg	7 mg	100 mcg	122 mg
<b>CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR</b>								
*Para os CMEIs que preferirem, 1 refeição do Jantar pode ser trocada por quibe e mousse de banana com cacau, 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

## ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - APLV



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

### MARÇO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14			
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite vegetal batido com maçã e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão de leite vegetal	*Chá natural/leite vegetal *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com patê de frango sem leite/derivados	*Água de coco/suco de uva *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão de leite vegetal	*Iogurte vegetal *Banana *Cereal matinal			
Almoço 10h30min	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Quirera com carne suína *Tomate, cenoura e repolho *Melão (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Carne bovina em cubos *Guisado de abóbora *Alface e beterraba cozida *Melancia (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe ensopado/assado *Batata doce *Pepino, alface e brócolis *Laranja bahia (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Carne moída com molho *Macarrão caseiro *Acelga, cenoura e tomate *Maçã (Sobremesa)	*Risoto colorido com coxa *Feijão preto *Purê de batata leite vegetal *Pepino, tomate e grão-de-bico *Abacaxi (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Morango	*Banana	*Melancia	*Abacaxi	*Melão			
Jantar 15h30min	*Macarrão espaguete com carne moída e salada de cenoura cozida	*Creme de mandioca com carne bovina em cubos e beterraba cozida	*Sopa de legumes (batata, cenoura, brócolis, abobrinha e tomate) com frango e macarrão cabelo de anjo	*Polenta cremosa com peixe ensopado e salada de alface picada e tomate	*Sopa de legumes/feijão (batata, cenoura, abobrinha e tomate) com frango e macarrão cabelo de anjo			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 97g à 115g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 18g à 27g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 20g à 28g	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>
	708,2 kcal	106 g	24 g	24 g	155 mg	7 mg	179 mcg	97 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 bolo s/ açúcar + suco e torta salgada com legumes + 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

## ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - APLV



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)		MARÇO/2025						
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 19		QUINTA-FEIRA 20	SEXTA-FEIRA 21		
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite vegetal c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com doce sem açúcar	*Chá natural/leite vegetal *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com patê de frango sem leite/derivados		*Água de coco/suco de uva *Pera em pedaços *Pão s/ açúcar c/ doce sem açúcar	*Iogurte vegetal com cereal matinal *Banana		
Almoço 10h30min	*Arroz branco *Feijão preto *Tilápia refogada *Polenta cremosa *Repolho com cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Feijão carioca *Carne suína refogada *Batata ensopada c/ orégano *Alface e chuchu *Manga (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Carne sem osso acebolada *Milho verde refogado *Beterraba e couve-flor *Ameixa (Sobremesa)		*Arroz *Feijão carioca *Panqueca colorida (beterraba/cenoura) com carne moída (massa sem leite) *Alface e tomate	*Risoto colorido com peito de frango desfiado *Feijão preto *Ovo cozido *Repolho e tomate com grão-de-bico *Melão (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Melancia	*Ameixa	*Manga		*Pera	*Kiwi		
Jantar 15h30min	*Sopa de legumes (Batata, repolho, couve-flor, cenoura, tomate) com peito ou coxa desfiada e macarrão cabelo de anjo	*Carreteiro colorido com carne moída e salada de tomate	*Sopa de legumes/feijão (Cenoura, batata, couve flor, tomate) com carne bovina desfiada e macarrão cabelo de anjo		*Quirera com carne suína e salada de alface e pepino	*Polentinha cremosa com coxa ao molho beterraba e repolho		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 97g à 115g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 18g à 27g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 20g à 28g	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>
	708,8 kcal	108 g	25 g	23 g	135 mg	6 mg	101 mcg	82 mg
<b>CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR</b>								
*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por Quibe assado e pão de queijo e 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

## ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - APLV



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)		MARÇO/2025						
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	QUARTA-FEIRA 26		QUINTA-FEIRA 27		SEXTA-FEIRA 28	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite vegetal c/ maçã e canela *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com doce sem açúcar	*Chá natural/leite vegetal *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com patê de frango sem leite/derivados		*Água de coco/suco de uva *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ doce sem açúcar		*Iogurte vegetal com cereal matinal *Banana	
Almoço 10h30min	*Arroz branco *Feijão preto *Vaca atolada com carne s/ osso desfiada *Repolho e cenoura *Morango (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão carioca *Quirera com carne suína refogada *Alface e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Lentilha *Coxa ao molho *Macarrão espaguete *Brócolis e repolho *Uva (Sobremesa)		*Arroz branco *Feijão carioca *Carne moída *Batata doce cozida *Chuchu e abobrinha refogados *Manga (Sobremesa)		*Risoto colorido c/ peito de frango *Feijão preto *Maionese de batata *Tomate c/ grão-de-bico e brócolis *Mamão (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Banana	*Uva	*Morango		*Mamão		*Maçã	
Jantar 15h30min	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, chuchu, tomate e abobrinha) com peito de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Polenta com peixe ensopado e salada de repolho com cenoura	*Quirera com carne suína, salada de brócolis e chuchu		*Creme de mandioca com carne bovina em cubos e brócolis		*Macarrão penne com carne moída, salada de tomate e repolho	
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)
	707,6 kcal	106 g	24 g	24 g	140 mg	6 mg	182 mcg	133 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 esfirra+suco e pão de queijo+mousse ou suco, podendo escolher qual dia será feito a

\*\*Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.

*Vanessa Pan*  
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