

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



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	RECESSO	FERIADO	RECESSO	*Leite sem lactose *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão SL	*Iogurte SL e cereal matinal *Banana em pedaços				
Almoço 10h30min				*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				*Morango	*Banana				
Jantar 15h30min				*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	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)	
	709,5 kcal	97 g	27 g	26 g	234 mg	4 mg	112 mcg	122 mg	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR									
*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 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)			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 SL batido com maçã cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Chá natural/leite S/L *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com patê de frango SL		*Água de coco/suco de uva *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão SL		*Iogurte SL *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 S/L *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	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)	
	708,2 kcal	103 g	25 g	25 g	170 mg	7 mg	182 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 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)					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 SL c/ uva passa e cacau *Pera em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Chá natural/leite S/L *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar		*Água de coco/suco de uva *Pera em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão SL	*Iogurte SL *Banana *Cereal matinal sem açúcar		
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	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)
	708,6 kcal	106 g	26 g	23 g	191 mg	6 g	105 mcg	82 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 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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



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 SL c/ maçã e canela *Maçã em pedaços *Pão c/ requeijão SL	*Chá natural/leite S/L *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar	*Água de coco/suco de uva *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão SL	*Iogurte SL *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com patê de frango sem lactose			
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	192 mg	6 mg	185 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 troca.								

Vanessa Paz
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