

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)		MARÇO/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	QUARTA-FEIRA 05	QUINTA-FEIRA 06	SEXTA-FEIRA 07
Lanche da tarde: 15h00min	RECESSO	FERIADO	RECESSO	*Risoto colorido com frango caipira *Feijão preto *Salada de repolho com tomate *Melão (Sobremesa)	*Quibe assado *Suco de maracujá *Melancia (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Fundamental	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g
		329 kcal	48 g	12 g	12 g
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11
		268 kcal	44 g	9 g	8 g
*No lanche do dia 07, fazer o molho da maionese com leite vegetal ou SL para os alunos APLV e intolerantes à lactose					

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

*BENTO * MONTEIRO
*OSVALDO *PEDRO

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)		MARÇO/2025				
HORÁRIOS:		SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14
Lanche da tarde: 15h00min	*Macarronada caseira com carne moída *Repolho e tomate *Melão (sobremesa)	*Torta salgada sem leite com frango e legumes (Brócolis, grão de bico, cenoura e tomate) *Chá matte *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe ensopado/assado *Guisado de abóbora *Pepino e alface *Laranja bahia (sobremesa)	*Sagu com suco de uva *Bolacha de água e sal *Maçã (Sobremesa)	*Arroz *Feijão carioca *Quirera com carne suína *Beterraba e brócolis *Abacaxi (sobremesa)	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Fundamental	Energia (Kcal) *VR: 329 329,6 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 49 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 270 270,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 43 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 8 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 9 g	
PARA ALUNOS INTOLERANTES A LACTOSE *No lanche do dia 13 OFERTAR A BOLACHA DE ÁGUA E SALSEM LACTOSE						

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)		MARÇO/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 19	QUINTA-FEIRA 20	SEXTA-FEIRA 21
Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa *Carne moída com molho *Repolho e tomate *Maçã (sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Vaca atolada com carne bovina sem osso *Alface e couve-flor *Morango (sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Carne suína *Milho verde refogado *Mix (Repolho, cenoura e tomate e couve) *Banana (sobremesa)	*Bolo de cenoura sem leite com cobertura *Iogurte *Manga (sobremesa)	*Arroz colorido *Coxa assada *Maionese de batata *Beterraba cozida e tomate *Melancia (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Fundamental	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g
		329,4 kcal	49 g	10 g	12 g
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11
		270,8 kcal	41 g	8 g	9 g

PARA ALUNOS COM INTOLERÂNCIA À LACTOSE SERVIR IOGURTE SEM LACTOSE.
E PARA A COBERTURA DO BOLO USAR CREME DE LEITE E LEITE SEM LACTOSE
PARA A MAIONESE USAR CREME DE LEITE OU LEITE SEM LACTOSE

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)		MARÇO/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	QUARTA-FEIRA 26	QUINTA-FEIRA 27	SEXTA-FEIRA 28
Lanche da tarde: 15h00min	*Risoto colorido com frango *Acelga, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Carne moída ao molho *Macarrão parafuso integral *Alface e brócolis *Maçã (Sobremesa)	*Sanduíche de queijo e presunto (pão de dog) *Suco de frutas vermelhas *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe ensopado/assado *Batata doce *Brócolis e chuchu *Mamão (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Estrogonofe de carne bovina *Batata com orégano *Tomate com grão-de-bico e repolho *Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Fundamental	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g
		329,8 kcal	48 g	11 g	11 g
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11
		270,2 kcal	40 g	9 g	10 g

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

PARA ALUNOS INTOLERANTES A LACTOSE *No lanche do dia 26 usar pão caseiro para o alunos intolerantes à lactose, e não colocar queijo no sanduíche. NO LANCHE DO DIA 28 Para o creme do estrogonofe usar creme de leite sem lactose ou leite sem lactose engrossado com amido

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

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 luvar 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.



Vanessa Pan - CRN8 - 9800 Nutricionista RT