

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
Entrada 13h	RECESSO	FERIADO	RECESSO	*Pão com doce e maçã	*Pão torrado com manteiga e orégano e
Lanche da tarde: 15h00min				*Risoto colorido com frango caipira *Feijão preto *Salada de repolho com tomate *Melão (Sobremesa)	*Quibe assado *Suco de maracujá *Melancia (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Fundamental	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g
		493,5 kcal	79 g	16 g	15 g
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g
		404,5 kcal	66 g	13 g	12 g

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	
Entrada 13h	*Farofa colorida e chá	*Bolacha caseira e fruta	*Pão com manteiga	*Cuca e fruta	*Pão torrado com manteiga e orégano e chá	
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 30% do VET (Média semanal)	Fundamental	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g	
		494,6 kcal	72 g	16 g	18 g	
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g	
		404,8 kcal	60 g	13 g	15 g	

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
Entrada 13h	*Farofa colorida e chá	*Bolacha caseira e fruta	*Pão com manteiga	*Cuca e fruta	*Pão torrado com manteiga e orégano e chá
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 30% do VET (Média semanal)	Fundamental	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g
		493 kcal	75 g	14 g	17 g
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g
		405,6 kcal	59 g	12 g	15 g

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
Entrada 13h	*Farofa colorida e chá	*Bolacha caseira e fruta	*Pão com manteiga	*Cuca e fruta	*Pão torrado com manteiga e orégano e chá
Lanche da tarde: 15h00min	*Risoto colorido com frango *Acelga, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Carne moída ao molho 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 30% do VET (Média semanal)	Fundamental	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g
		493 kcal	74 g	17 g	16 g
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g
		404,2 kcal	59 g	15 g	14 g

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

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