

DIABETES

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)

OUTUBRO/2025



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 01	QUINTA-FEIRA 02	SEXTA-FEIRA 03
Lanche da manhã 10h00min	*Polenta cremosa *Coxa ao molho *Alface e tomate com grão de bico	*Arroz integral *Lentilha *Carne suína *Mix: Repolho com cenoura e tomate	*Arroz integral com cenoura *Feijão preto *Macarrão caseiro com frango caipira *Brócolis e couve-flor orgânicos	*Quibe assado *Suco de frutas vermelhas (usar adoçante) * Laranja (Sobremesa)	*Risoto colorido (arroz integral) *Feijão preto *Maionese de batata *Beterraba cozida e brócolis
Lanche da tarde: 15h00min	* Maçã (Sobremesa)	*Laranja (Sobremesa)	* Maçã (Sobremesa)		* Maçã (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET	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 11g	
(Média semanal)	271 kcal	40 kcal	9 kcal	9 kcal	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)			OUTUBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 06	TERÇA-FEIRA 07	QUARTA-FEIRA 08	QUINTA-FEIRA 09	SEXTA-FEIRA 10
Lanche da manhã: 10h00min	*Arroz integral	<i>Lanche do dia do brinquedo na cidade</i>	*Arroz integral	*Cereal matinal e iogurte	*Quirera com carne suína
	*Feijão carioca		*Feijão preto	natural integral	*MIX: Repolho roxo e
	*Macarrão espaguete integral com frango caipira	com carne moída e legumes (Brócolis, couve-flor, cenoura, espinafre)	*Coxa e sobrecoxa	*Bolacha integral	verde, espinafre, tomate e
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface e cenoura	*Suco de maracujá (usar	*Brócolis e couve-flor	*Maçã (Sobremesa)	cenoura
	* Laranja (sobremesa)	adoçante)	*Laranja (sobremesa)		* Laranja (sobremesa)
		* Morango (Sobremesa)			
Composição nutricional 20% do VET	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET	PTN (g) 10% à 25% do VET	LPD (g) 20% à 35% do VET	O Lanche do dia do brinquedo na cidade poderá
(Média semanal)	269,8 kcal	37g à 44g	7g à 10g	8g à 11g	ser feito no dia em que as crianças estarão no
		41 g	9 g	9 g	campo para o dia do brinquedo

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)			OUTUBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 13	TERÇA-FEIRA 14	QUARTA-FEIRA 15	QUINTA-FEIRA 16	SEXTA-FEIRA 17
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa *Coxa ao molho *Brócolis, couve-flor *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Estrogonofe bovino *Batata cozida c/ orégano *Repolho, tomate, cenoura e couve *Laranja (Sobremesa)	FERIADO	*Consultar Cardápio exclusivo para a semana da criança	*Consultar Cardápio exclusivo para a semana da criança
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 269 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 43 g		PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 9 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 8 g

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)

OUTUBRO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 20	TERÇA-FEIRA 21	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 22	QUINTA-FEIRA 23	SEXTA-FEIRA 24
Lanche da manhã: 10h00min	*Arroz integral	*Quirera com carne bovina	*Arroz integral	*Sagu (suco de uva) (usar adoçante)	*Risoto colorido (arroz integral)
Lanche da tarde: 15h00min	*Feijão carioca	*Feijão preto	*Feijão preto	*Pão de queijo SEM LEITE	*Feijão preto
	*Macarrão integral	*Brócolis e couve-flor	*Tilápia assada	recheado com frango	*MIX: Repolho e roxo,
	*Carne moída	*Maçã (Sobremesa)	*Batata ensopada	*Ameixa (Sobremesa)	cenoura e tomate
	*Alface e repolho		*Beterraba cozida e brócolis		*Mamão (Sobremesa)
	* Ameixa (sobremesa)		* Mamão (sobremesa)		
Composição nutricional 20% do VET	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET	PTN (g) 10% à 25% do VET	LPD (g) 20% à 35% do VET	
(Média semanal)	271 kcal	37g à 44g 38 g	7g à 10g 9 g	8g à 11g 11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)

OUTUBRO/2025



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 27	TERÇA-FEIRA 28	QUARTA-FEIRA 29	QUINTA-FEIRA 30	SEXTA-FEIRA 31
Lanche da manhã: 10h00min	*Polenta cremosa com peixe ensopado *Repolho com cenoura e tomate *Pera (Sobremesa)	*Torta salgada com aveia SEM LEITE com frango cremoso desfiado e legumes *Chá mate (usar adoçante) *Maçã (Sobremesa)	*Macarrão espaguete integral com carne moída *Alface e Brócolis *Pera (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Carne bovina refogada *Alface e tomate com grão de bico *Maçã (Sobremesa)	*Farofa colorida (Ovo, Milho, ervilha, cenoura, repolho verde e roxo, couve e tempero verde) *Café com leite (usar adoçante) *Pera (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 269 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 38 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 8 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 10 g	

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR