

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



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

SETEMBRO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 03		QUINTA-FEIRA 04		SEXTA-FEIRA 05	
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 *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe SL		*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão de legumes c/ requeijão SL		*Iogurte SL com cereal matinal *Banana em pedaços *Cookie	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Carne moída ao molho *Polenta cremosa *Repolho e cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Coxa ao molho *Mandioca *Alface e tomate *Morango (Sobremesa)	*Arroz parb. c/ cenoura *Feijão preto *Carne moída ao molho *Macarrão caseiro *Couve-flor e brócolis orgânicos *Pera (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne suína refogada *Batata ao molho *Beterraba e tomate *Melão (Sobremesa)		*Risoto colorido com peito de frango desfiado *Feijão preto *MIX: Repolho, cenoura, couve e tomate *Manga (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Banana	*Pera	*Morango		*Manga		*Melão	
Jantar 15h30min	*Sopa de legumes (batata salsa, batata inglesa, cenoura, couve-flor e tomate) c/ peito desfiado e macarrão	*Macarrão penne com carne moída e salada de alface bem fininha com tomate	*Sopa de lentilha/feijão (batata inglesa, batata salsa, batata doce, cenoura, abobrinha) c/ coxa e macarrão		*Arroz bem ensopado com carne moída e cenoura *Feijão com bastante caldo		*Quirera c/ carne suína desfiada e cenoura, salada de repolho *Feijão com bastante caldo	
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	103 g	27 g	23 g	179 mg	5 mg	157 mcg	64 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 torta salgada e suco, bolo sem açúcar e mousse de banana e 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)

SETEMBRO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 08	TERÇA-FEIRA 09	QUARTA-FEIRA 10		QUINTA-FEIRA 11		SEXTA-FEIRA 12	
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 *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe SL		*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão de legumes c/ requeijão SL		*Iogurte SL com cereal matinal *Banana em pedaços *Cookie	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Quirera com carne suína *Tomate e repolho *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco e feijão carioca *Macarrão espaguete com peito de frango *Alface e tomate com grão-de-bico *Laranja (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Carne moída *Farofa c/ espinafre *Alface e cenoura *Kiwi (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Coxa ao molho *Batata doce assada *Brócolis e Couve-flor *Maçã (Sobremesa)		*Risoto colorido com frango *Feijão preto *Maionese de batata (sem leite ou leite SL) *MIX: acelga, tomate, e repolho roxo *Abacaxi (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Kiwi	*Banana	*Laranja		*Abacaxi		*Maçã	
Jantar 15h30min	*Risoto colorido com frango e feijão e salada de repolho	*Caldo de mandioca com carne suína e legumes	*Polenta cremosa com coxa ao molho e salada de alface picada e tomate		*Macarrão parafuso com carne moída e salada de tomate		*Sopa de legumes (batata, cenoura, brócolis, abobrinha, couve-flor, batata salsa e tomate) frango e macarrão	
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	105 g	26 g	23 g	160 mg	7 mg	177 mcg	59 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 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)

SETEMBRO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 17		QUINTA-FEIRA 18		SEXTA-FEIRA 19	
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 *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe SL		*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão de legumes c/ requeijão SL		*Iogurte SL com cereal matinal *Banana em pedaços *Cookie	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Coxa ao molho *Polenta cremosa *Tomate e cenoura *Ameixa (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Vaca atolada (carne bovina e mandioca) *Couve-flor e brócolis *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. c/ cenoura *Feijão preto *Lasanha de Macarrão caseiro com peito de frango (usar queijo SL e leite SL) *Repolho e alface orgânico *Manga (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Tilápia assada *Legume refogado (Cenoura, Abobrinha e batata salsa) *Beterraba e alface *Manga (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão preto *Strogonoff c/ carne bovina (usar creme de leite SL) *Purê de batata (usar leite e manteiga SL) *MIX: Repolho, couve, tomate e cenoura *Pera (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Banana	*Manga	*Morango		*Pera		*Ameixa	
Jantar 15h30min	*Macarrão espaguete com carne moída e salada de alface bem fininha com tomate	*Sopa de legumes (batata salsa, batata inglesa, cenoura, couve-flor e tomate) c/ peito desfiado e macarrão	*Arroz bem ensopado com carne moída e cenoura *Feijão com bastante caldo		*Sopa de lentilha/feijão (batata inglesa, batata salsa, batata doce, cenoura, abobrinha) c/ coxa e macarrão		*Quirera c/ carne suína desfiada e cenoura com salada de repolho *Feijão com bastante caldo	
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	108 g	23 g	23 g	200 mg	6 mg	259 mcg	88 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeição do Jantar podem ser trocadas por esfirra e suco e bolo sem açúcar e mousse de banana e 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)

SETEMBRO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24		QUINTA-FEIRA 25		SEXTA-FEIRA 26	
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 *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe SL		*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão de legumes c/ requeijão SL		*Iogurte SL com cereal matinal *Banana em pedaços *Cookie	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Quirera com peito de frango em cubos *Repolho e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Panqueca sem leite (massa de beterraba/ cenoura) com carne moída *Brócolis e couve flor *Abacaxi (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia refogada/assada *Batata doce assada/cozida *Alface e couve-flor *Laranja (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Macarrão parafuso integral com carne bovina ao molho *Acelga, repolho roxo e tomate *Maçã (Sobremesa)		*Risoto colorido com frango *Feijão preto *Maionese de batata (sem leite ou leite SL) *Tomate e repolho com cenoura *Melancia (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Maçã	*Banana	*Abacaxi		*Melancia		*Mamão	
Jantar 15h30min	*Caldo de mandioca com carne suína e legumes	*Macarrão penne com carne moída e salada de tomate	*Polenta cremosa com coxa ao molho e salada de alface picada e tomate		*Risoto colorido com frango e feijão e salada de repolho		*Sopa de legumes (batata, cenoura, brócolis, abobrinha, couve-flor, batata salsa e tomate) frango e macarrão	
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)
	708,4 kcal	107 g	24 g	22 g	193 mg	8 mg	138 mcg	92 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 e suco, bolo sem açúcar e suco, podendo escolher qual dia será feito a troca.

Vanessa Pin
Nutricionista da Educação 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