

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 de legumes com ovo mexido	*Leite c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe		*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão de legumes com requeijão		*Iogurte 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)
	708 kcal	104 g	25 g	23 g	136 mg	5 mg	161 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

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 de legumes com ovo mexido	*Leite c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe	*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão de legumes com requeijão	*Iogurte 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/purê de batata *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)
	708,6 kcal	105 g	25 g	23 g	140 mg	7 mg	181 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

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 de legumes com ovo mexido	*Leite c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe		*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão de legumes com requeijão		*Iogurte 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 *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 *Purê ou batata com orégano *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	22 g	24 g	156 mg	6 mg	265 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 estirra 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

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 de legumes com ovo mexido	*Leite c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana em pedaços *Pão de legumes com patê de frango ou peixe	*Leite com maçã (aquecido) *Maçã em pedaços *Pão de legumes com requeijão	*Iogurte 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/purê batata *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)
	708,8 kcal	108 g	23 g	23 g	170 mg	8 mg	144 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.								

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

Consistência das preparações:

- * Feijão e lentilha: macio, podem ser facilmente amassados com um garfo, com caldo;
- * Arroz, batata, batata-doce, mandioca, legumes e verduras: podem ser oferecidos amassados com um garfo ou em pedaços pequenos, bem cozidos, macios e úmidos;
- * Macarrão: cozido, macio e úmido;
- * Polenta: bem cozida, lisa e úmida;
- * Carnes: devem ser bem cozidas, oferecidas em pedaços pequenos, picadas ou desfiada e úmida;
- * Frutas: podem ser oferecidas raspadas com uma colher, amassadas com um garfo ou em pedaços pequenos;
- * Sopas: com grão e carnes bem cozidas, carnes em pedaços pequenos ou desfiadas, legumes picados pequenos, nunca processar, liquidificar ou peneirar a preparação;
- * Bolos e tortas: macio e úmido, servir em pedaços pequenos.
- * Vegetais crus: pedaços pequenos, picados ou ralados.
- * Nenhuma preparação leva açúcar ou adoçante (bolos, bolachas, sucos, chás, etc).

Vanessa Pan - CRN8 - 9800 Nutricionista RT

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