

DIABETES



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

SETEMBRO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 03	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05
Lanche da manhã 10h00min	*Polenta cremosa *Carne moída com molho	*Arroz integral *Lentilha	*Arroz integral com cenoura	*Quibe assado *Chá ou suco de maracujá (usar ADOÇANTE)	*Risoto colorido (arroz integral)
Lanche da tarde: 15h00min	*Mix: Repolho com cenoura e tomate * Maçã (Sobremesa)	*Macarrão integral com frango caipira *Alface e tomate com grão de bico * Laranja (Sobremesa)	*Feijão preto *Carne suína *Brócolis e couve-flor orgânicos * Maçã (Sobremesa)	* Laranja (Sobremesa)	*Feijão preto *Maionese de batata *Beterraba cozida e brócolis * Maçã (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 271,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 39 kcal	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 9 kcal	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 10 kcal	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)			SETEMBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 08	TERÇA-FEIRA 09	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	
Lanche da manhã: 10h00min	*Arroz integral *Feijão carioca *Macarrão parafuso integral com frango caipira	*Torta salgada com peito de frango cremoso e legumes (Brócolis, couve-flor, cenoura, espinafre)	*Arroz integral *Feijão preto *Carne moída refogada *Brócolis e couve-flor	*Cereal matinal e iogurte natural *Bolacha integral *Maçã (Sobremesa)	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho roxo e verde, acelga, espinafre, tomate e cenoura
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface e cenoura * Laranja (sobremesa)	*Chá matte (usar adoçante) * Maçã (Sobremesa)	*Laranja (sobremesa)		* Laranja (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)	269,6 kcal	39 g	8 g	10 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)			SETEMBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 17	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa *Coxa ao molho *Alface e repolho orgânicos *Pera (Sobremesa)	*Bolo de Mandioca (com calda e coco) (Usar adoçante) *Café com leite (Usar adoçante) *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral com cenoura *Feijão preto *Lasanha de macarrão integral com peito de frango *Brócolis e couve-flor *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Lentilha *Legumes refogados (batata salsa, abobrinha, cenoura) *Peixe ensopado *Beterraba e tomate *Pera (Sobremesa)	*Arroz integral *Estrogonofe bovino *Repolho, tomate, cenoura e couve *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)	269,6 kcal	41 g	9 g	9 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)			SETEMBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	
Lanche da manhã: 10h00min	*Arroz integral	*Quirera com carne bovina	*Sanduíche (pão integral)	*Arroz integral	*Farofa colorida (Ovo,
	*Feijão carioca	*Feijão preto	com frango, alface e	*Feijão preto	Milho, ervilha, cenoura,
	*Macarrão espaguete	*Brócolis e couve-flor	tomate, milho e ervilha	*Tilápia assada	repolho verde e roxo,
	integral	*Maçã (Sobremesa)	*Suco de frutas vermelhas	*MIX: Acelga, cenoura e	couve e tempero verde)
Lanche da tarde: 15h00min	*Carne moída		(usar adoçante)	tomate	*Chá matte (usar
	*Alface e repolho		*Morango (Sobremesa)	* Pera (sobremesa)	adoçante)
	* Laranja (sobremesa)				*Mamão (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	 Vanessa Pan Nutricionista da Merenda Escolar CRN: 89800
(Média semanal)	271,2 kcal	39 g	8 g	10 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR