

## ALERGIA AO OVO



### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### ABRIL/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 30	TERÇA-FEIRA 31	QUARTA-FEIRA 01	QUINTA-FEIRA 02	SEXTA-FEIRA 03
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	RECESSO	FERIADO
Lanche da manhã: 09h30min	*Polenta cremosa com coxa ao molho	*Pizza mista (Frango, queijo, presunto, milho, ervilha, tomate e orégano)	*Arroz com cenoura	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>
Lanche da tarde: 15h00min	*Mix: repolho, cenoura e tomate	*Suco de uva	*Batata doce		
	*Açaí com banana, morango e leite em pó (Sobremesa)	*Manga (Sobremesa)	*Carne suína		
			*Alface e couve-flor orgânicos		
			*Melão (Sobremesa)		
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493 494 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 68g à 80g 75 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 12g à 18g 16 g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 14g à 19g 17 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329 329 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g 49 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 8g à 12g 10 g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 9g à 13g 12 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

## ALERGIA AO OVO



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)		ABRIL/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 06	TERÇA-FEIRA 07	QUARTA-FEIRA 08	QUINTA-FEIRA 09	SEXTA-FEIRA 10
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Quirera com carne suína *Feijão carioca *Brócolis e tomate com grão de bico *Banana (sobremesa)	*Bolo de <b>cenoura</b> (SEM OVO) com cobertura de coco *Suco de uva *Melancia (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão caseiro com carne moída ao molho *Alface, couve-flor e Beterraba *Maçã (sobremesa)	*Pão de queijo (SEM OVO) recheado c/ frango e legumes ( <b>cenoura</b> , milho, ervilha, tomate e orégano) *Café c/ <b>leite</b> (açúcar masc.) *Banana (sobremesa)	*Risoto (arroz branco e coxa) *Maionese SEM OVOS/purê de batata *Mix: Repolho, <b>espinafre</b> , <b>cenoura</b> e tomate *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493  492,7 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 68g à 80g  70 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 12g à 18g  16 g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 14g à 19g  17 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329  329,7 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g  49 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 8g à 12g  10 g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 9g à 13g  11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

## ALERGIA AO OVO



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)		ABRIL/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 13	TERÇA-FEIRA 14	QUARTA-FEIRA 15 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 16	SEXTA-FEIRA 17
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Polenta *Frango caipira ao molho *Mix: Repolho verde, roxo, cenoura e tomate	*Farofa colorida de <b>couve</b> e <b>cenoura</b> (SEM OVO) *Chá cidreira/hortelã *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Vaca atolada (ou Mandioca c/carne bovina) *Alface, repolho e brócolis orgânicos *Ponkan (Sobremesa)	*Torta salgada (massa sem OVO), com frango e legumes *Suco de frutas vermelhas * <b>Manga</b> (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Batata doce *Tilápia assada *Couve-flor e tomate *Melão(Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (Sobremesa)				
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493  494 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 68g à 80g  76 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 12g à 18g  16 g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 14g à 19g  15 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329  329,5 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g  52 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 8g à 12g  11 g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 9g à 13g  10 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

## ALERGIA AO OVO



### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### ABRIL/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 20	TERÇA-FEIRA 21	QUARTA-FEIRA 22	QUINTA-FEIRA 23	SEXTA-FEIRA 24
Entrada 07h45min	RECESSO	FERIADO	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Carne bovina acebolada *Milho verde refogado *Brócolis e couve-flor *Banana (sobremesa)	*Panqueca de carne moída SEM OVO (massa beterraba e <b>cenoura</b> ) ou *Macarrão DE ARROZ com carne moída *Alface e tomate *Mamão (sobremesa)	*Risoto colorido *Purê ou maionese de batata (SEM OVO) *Repolho, <b>cenoura</b> e tomate *Maçã (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493 493,8 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 68g à 80g 75 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 12g à 18g 16 g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 14g à 19g 16 g	<b>CASO ESCOLHA PREPARAR PANQUECA DEVE INCLUIR ARROZ NO CARDÁPIO</b>
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329 328,8 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 8g à 12g 11 g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 9g à 13g 12 g	

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

## ALERGIA AO OVO



### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### ABRIL/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 27	TERÇA-FEIRA 28	QUARTA-FEIRA 29	QUINTA-FEIRA 30
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã
Lanche da manhã: 10h00min	*Quirera com carne bovina *Feijão preto *Repolho com cenoura e vagem *Banana (Sobremesa)	*Quibe assado *Chá matte *Abacate (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Guisado de abóbora *Tilápia assada/refogada *Alface, beterraba e couve *Jabuticaba/banana (Sobremesa)	*Sopa de legumes (Abobrinha, batata, batata salsa, cenoura, brócolis) com coxa e macarrão cabelo de anjo *Laranja (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min				
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493  493 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 80g  71 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g  15 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g  18 g
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329  329,4 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g  50 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g  10 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g  11 g

**SEXTA-FEIRA  
01**  
**FERIADO**  
**FERIADO**

*Vanessa Pan*  
Vanessa Pan  
Nutricionista da Merenda Escolar  
CRN: 89800

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR