



BERÇÁRIO I (6-11 MESES)			ABRIL/2026					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 30	TERÇA-FEIRA 31	QUARTA-FEIRA 01	QUINTA-FEIRA 02	SEXTA-FEIRA 03			
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	RECESSO	FERIADO			
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Coxa ao molho *Polenta *Alface org. e tomate *Laranja (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Macarrão caseiro c/ carne moída ao molho *Couve-flor org., cenoura e vagem *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne suína refogada *Repolho e couve e brócolis org. *Manga (Sobremesa)	RECESSO	FERIADO			
Lanche 13h	*Banana	*Manga	*Laranja	RECESSO	FERIADO			
Jantar 15h30	*Risoto de carne moída e legumes *Feijão com bastante caldo	*Sopa de legumes (batata, cenoura, batata salsa, vagem e tomate) carne bovina e macarrão cab. de anjo	*Quirera c/ carne suína e cenoura, salada de repolho *Feijão com bastante caldo	RECESSO	FERIADO			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g	LPD (g) 25% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	474,8 kcal	72 g	16 g	15 g	198 mg	6 mg	109 mcg	65 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

É IMPORTANTE LEMBRAR QUE PARA OS BEBES DE 06 A 08 MESES OS ALIMENTOS DEVEM ESTAR BEM COZIDOS PARA FACILITAR A CONSISTÊNCIA QUE SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR NA SALA.

*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 I (6-11 MESES)

ABRIL/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 06	TERÇA-FEIRA 07	QUARTA-FEIRA 08	QUINTA-FEIRA 09	SEXTA-FEIRA 10			
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços			
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Quirera com carne suína *Repolho, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco e feijão carioca *Farofa (Cenoura, repolho e espinafre) *Carne frango desfiado ao molho *Alface e couve-flor *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Guisado de abóbora *Carne moída *Brócolis e beterraba cozida *Melancia (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Macarrão espaguete integral c/ molho vermelho "sugo" *Ovo mexido/frito/omelete *Alface e tomate *Kiwi (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Maionese de batata *Coxa refogada *Beterraba e tomate com grão-de-bico *Abacaxi (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Melancia	*Kiwi	*Banana	*Abacaxi	*Maçã			
Jantar 15h30	*Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, batata salsa e tomate) carne bovina e macarrão	*Risoto colorido bem ensopado com frango e feijão e salada de repolho	*Polenta cremosa com carne moída e salada de alface picada e tomate	*Caldo de mandioca com carne suína e tomate picadinho	*Macarrão penne com carne moída e salada de tomate			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g	LPD (g) 25% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	474,4 kcal	70 g	17 g	16 g	235 mg	5 mg	145 mcg	88 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*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 I (6-11 MESES)			ABRIL/2026					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 13	TERÇA-FEIRA 14	QUARTA-FEIRA 15 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 16	SEXTA-FEIRA 17			
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços			
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Polenta cremosa *Carne moída ao molho *Alface org. e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Legumes refogados (Abobrinha, batata salsa, batata, cenoura) *Peito desfiado ao molho *Couve-flor org. e cenoura *Manga (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Macarrão caseiro com carne bovina ao molho *Repolho e brócolis orgânicos *Ameixa (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Batata doce salgada *Tilápia assada *Repolho roxo e verde com tomate *Melão (Sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Purê de batata *Repolho, cenoura e tomate *Pera (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Ameixa	*Banana	*Manga	*Pera	*Melão			
Jantar 15h30	*Risoto de carne moída e legumes *Feijão com bastante caldo	*Sopa de legumes (batata, cenoura, batata salsa e tomate) carne bovina e macarrão cab. de anjo	*Quirera c/ carne suína e cenoura, salada de repolho *Feijão com bastante caldo	*Sopa de lentilha/feijão (abobrinha, Batata, cenoura e brócolis) com coxa e macarrão cab. de anjo	*Macarrão espaguete com frango desfiado e salada de alface em fininha com tomate			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g	LPD (g) 25% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475,3 kcal	70 g	16 g	16 g	235 mg	5 mg	106 mcg	77 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*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 I (6-11 MESES)			ABRIL/2026					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 20	TERÇA-FEIRA 21	QUARTA-FEIRA 22	QUINTA-FEIRA 23	SEXTA-FEIRA 24			
Café da manhã 07h45min	RECESSO	FERIADO	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços			
Almoço 10h30min	RECESSO	FERIADO	*Arroz branco *Feijão preto *Quirera com carne de frango *Alface e repolho *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Macarrão espaguete com coxa ao molho *Brócolis e tomate com grão de bico *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Panqueca de carne moída (massa de beterraba, cenoura e sem leite) *Couve-flor e repolho *Mamão (Sobremesa)			
Lanche 13h	RECESSO	FERIADO	*Banana	*Abacate e mamão	*Maçã			
Jantar 15h30	RECESSO	FERIADO	*Polenta cremosa com carne moída e salada de alface picada e tomate	*Sopa de legumes (batata, cenoura, batata salsa, chuchu e tomate) carne de frango e macarrão cab. de anjo	*Macarrão parafuso com carne bovina em tiras e salada de tomate			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g	LPD (g) 25% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475 kcal	71 g	16 g	16 g	234 mg	6 mg	66 mcg	85 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

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

*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 I (6-11 MESES)

ABRIL/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 27	TERÇA-FEIRA 28	QUARTA-FEIRA 29	QUINTA-FEIRA 30	SEXTA-FEIRA 01			
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Maçã em pedaços	FERIADO			
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Macarrão penne com carne moída *Tomate e couve-flor *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Carne suína *Milho verde refogado *Repolho com couve e beterraba cozida *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Farofa colorida com COUVE, repolho e cenoura) *Tilápia assada *Tomate e alface *Abacaxi (Sobremesa)	*Risoto colorido com coxa *Feijão preto *Maionese de batata *MIX: Repolho, cenoura, couve e tomate *Morango (Sobremesa)	FERIADO			
Lanche 13h	*Banana	*Morango	*Melão	*Ponkan	FERIADO			
Jantar 15h00	*Canja com carne bovina desfiada com cenoura, batata, abobrinha, couve-flor e biju	*Quirera com peito desfiado e cenoura	*Arroz bem ensopado com carne moída e cenoura *Feijão com bastante caldo	*Polenta cremosa com coxa ao molho e salada de alface picada e tomate	FERIADO			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475,5 kcal	70 g	18 g	15 g	213 mg	7 mg	45 mcg	57 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

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

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Ilustrada 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

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 luva 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