

## DIABETES



### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### ABRIL/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 30	TERÇA-FEIRA 31	QUARTA-FEIRA 01	QUINTA-FEIRA 02	SEXTA-FEIRA 03
Lanche da manhã 10h00min	*Polenta cremosa com coxa ao molho	*Pizza mista (Frango, queijo, presunto, milho, ervilha, tomate e orégano)	*Arroz <b>integral</b> com cenoura	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>
Lanche da tarde: 15h00min	*Mix: repolho, <b>cenoura</b> e tomate	*Água de coco	*Feijão preto		
	*Açaí com 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: 329	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 8g à 12g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 9g à 13g	
	329,3 kcal	47 g	11 g	13 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

## DIABETES



### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### ABRIL/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 06	TERÇA-FEIRA 07	QUARTA-FEIRA 08	QUINTA-FEIRA 09	SEXTA-FEIRA 10
Lanche da manhã: 10h00min	*Quirera com carne suína *Feijão carioca	*Bolo de <b>cenoura</b> (SEM LEITE) com cobertura de coco - <b>usar adoçante</b>	*Arroz integral *Feijão preto	*Pão de queijo recheado c/ frango e legumes ( <b>cenoura</b> , milho, ervilha, tomate e orégano)	*Risoto (arroz <b>integral</b> e coxa)
Lanche da tarde: 15h00min	*Brócolis e tomate com grão de bico * <b>Maçã</b> (sobremesa)	*Água de coco *Melancia (Sobremesa)	*Macarrão caseiro com carne moída ao molho *Alface, couve-flor e Beterraba *Maçã (sobremesa)	*Café c/ <b>leite</b> ( <b>adoçante</b> ) * <b>Maçã</b> (sobremesa)	*Maionese/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: 329  329,3 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g  47 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  13 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

## DIABETES



### 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
Lanche da manhã: 10h00min	*Polenta *Frango caipira ao molho	*Farofa colorida de ovo e <b>couve e cenoura</b>	*Arroz <b>integral</b> *Feijão preto	*Torta salgada (massa sem LEITE), com frango e legumes	*Arroz <b>integral</b> *Lentilha
Lanche da tarde: 15h00min	*Mix: Repolho verde, roxo, <b>cenoura</b> e tomate *Maçã (Sobremesa)	*Chá cidreira/hortelã ( <b>usar adoçante</b> ) * <b>Maçã</b> (Sobremesa)	*Vaca atolada (ou Mandioca c/carne bovina) *Alface, repolho e brócolis orgânicos *Ponkan (Sobremesa)	*Suco de frutas vermelhas ( <b>usar adoçante</b> ) * <b>Manga</b> (Sobremesa)	*Tilápia assada *Couve-flor e tomate *Melão(Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329  329,3 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g  47 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  13 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

## DIABETES



### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### ABRIL/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 20	TERÇA-FEIRA 21	QUARTA-FEIRA 22	QUINTA-FEIRA 23	SEXTA-FEIRA 24
Lanche da manhã: 10h00min	<b>RECESSO</b>	<b>FERIADO</b>	*Arroz <b>integral</b> com <b>cenoura</b>	*Panqueca de carne moída SEM LEITE (massa beterraba e <b>cenoura</b> ) ou	*Risoto colorido ( <b>arroz integral</b> )
Lanche da tarde: 15h00min			*Feijão preto	*Macarrão parafuso com carne moída	*Purê ou maionese de batata
			*Carne bovina acebolada	*Alface e tomate	*Repolho, <b>cenoura</b> e tomate
			*Milho verde refogado	* <b>Mamão</b> (sobremesa)	*Maçã (Sobremesa)
			*Brócolis e couve-flor		
			*Maçã (sobremesa)		
Composição nutricional 30% do VET	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 8g à 12g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 9g à 13g	<b>CASO ESCOLHA PREPARAR PANQUECA DEVE INCLUIR ARROZ INTEGRAL NO CARDÁPIO</b>
(Média semanal)	329,3 kcal	47 g	11 g	13 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

## DIABETES



### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### ABRIL/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 27	TERÇA-FEIRA 28	QUARTA-FEIRA 29	QUINTA-FEIRA 30
Lanche da manhã: 10h00min	*Quirera com carne bovina *Feijão preto *Repolho com cenoura e couve	*Quibe assado *Chá matte (usar adoçante) *Abacate (Sobremesa)	*Arroz <b>integral</b> *Feijao carioca *Guisado de abóbora *Tilápia assada/refogada	*Sopa de legumes (Abobrinha, batata, batata salsa, cenoura, brócolis) com coxa e macarrão cabelo de anjo
Lanche da tarde: 15h00min	* <b>Maçã</b> (Sobremesa)		*Alface, beterraba e vagem *Jabuticaba/ <b>maçã</b> (Sobremesa)	*Laranja (Sobremesa)
HORÁRIOS:	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 8g à 12g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 9g à 13g
	329,3 kcal	47 g	11 g	13 g

SEXTA-FEIRA  
01

**FERIADO**

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

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