




FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			ABRIL/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 30	TERÇA-FEIRA 31	QUARTA-FEIRA 01	QUINTA-FEIRA 02	SEXTA-FEIRA 03
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá matte *Pão com doce orgânico *Banana	RECESSO	FERIADO
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa com coxa ao molho *Mix: repolho, cenoura e tomate *Açaí com banana, morango e leite em pó (Sobremesa)	*Pizza mista (Frango, queijo, presunto, milho, ervilha, tomate e orégano) *Suco de uva *Manga (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne suína *Alface e couve-flor orgânicos *Melão (Sobremesa)	RECESSO	FERIADO
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 492,6 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 75 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 16 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,6 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 50 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 12 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 11 g	


CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			ABRIL/2026		
					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 06	TERÇA-FEIRA 07	QUARTA-FEIRA 08	QUINTA-FEIRA 09	SEXTA-FEIRA 10
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Quirera com carne suína *Feijão carioca *Brócolis e tomate com grão de bico *Banana (sobremesa)	*Bolo de cenoura (SEM LEITE) 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 recheado c/ frango e legumes (cenoura, milho, ervilha, tomate e orégano) *Café c/ leite (açúcar masc.) *Banana (sobremesa)	*Risoto (arroz branco e coxa) *Maionese/purê de batata *Mix: Repolho, espinafre, cenoura e tomate *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 492,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 78 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 15 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 15 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 328,8 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 53 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 9 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

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
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta *Frango caipira ao molho *Mix: Repolho verde, roxo, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Farofa colorida de ovo e couve e cenoura *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 LEITE), com frango e legumes *Suco de frutas vermelhas *Manga (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Batata doce *Tilápia assada *Couve-flor e tomate *Melão(Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493,7 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 76 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 14 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 16 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,3 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 10 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 12 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			ABRIL/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 20	TERÇA-FEIRA 21	QUARTA-FEIRA 22	QUINTA-FEIRA 23	SEXTA-FEIRA 24
Café da manhã 07h45min	RECESSO	FERIADO	*Chá matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	RECESSO	FERIADO	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Carne bovina acebolada *Milho verde refogado *Brócolis e couve-flor *Banana (sobremesa)	*Panqueca de carne moída SEM LEITE (massa beterraba e cenoura) ou *Macarrão parafuso com carne moída *Alface e tomate *Mamão (sobremesa)	*Risoto colorido *Purê ou maionese de batata *Repolho, cenoura e tomate *Maçã (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493,3 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 76 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 15 g	CASO ESCOLHA PREPARAR PANQUECA DEVE INCLUIR ARROZ NO CARDÁPIO
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 328,8 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 11 g	

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			ABRIL/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 27	TERÇA-FEIRA 28	QUARTA-FEIRA 29	QUINTA-FEIRA 30	SEXTA-FEIRA 01
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral	*Chá matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	FERIADO
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*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)	FERIADO
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 73 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 15 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 18 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 328,5 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 47 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	

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



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.