



PRÉ-ESCOLA (4-6 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)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405  405,4 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g  62 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 10g à 15g  13 g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 11g à 16g  13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270  270,6 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g  41 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 7g à 10g  9 g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 8g à 11g  9 g	
<b>CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR</b>					



PRÉ-ESCOLA (4-6 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	*Bolo de <b>cenoura</b> (SEM LEITE) com cobertura de coco *Suco de uva	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão caseiro com carne moída ao molho	*Pão de queijo recheado c/ frango e legumes ( <b>cenoura</b> , milho, ervilha, tomate e orégano)	*Risoto (arroz branco e coxa) *Maionese/purê de batata
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (sobremesa)	*Melancia (Sobremesa)	*Alface, couve-flor e Beterraba *Maçã (sobremesa)	*Café c/ <b>leite</b> (açúcar masc.) *Banana (sobremesa)	*Mix: Repolho, <b>espinafre</b> , <b>cenoura</b> e tomate *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405 405,4 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g 63 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 10g à 15g 12 g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 11g à 16g 13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270 270,2 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g 44 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 7g à 10g 10 g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 8g à 11g 8 g	

**CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR**




## PRÉ-ESCOLA (4-6 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)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405  404,7 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g  65 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 10g à 15g  11 g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 11g à 16g  13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270  270,7 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g  44 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 7g à 10g  8 g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 8g à 11g  8 g	

**CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR**

PRÉ-ESCOLA (4-6 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 <b>cenoura</b> *Feijão preto *Carne bovina acebolada *Milho verde refogado *Brócolis e couve-flor *Banana (sobremesa)	*Panqueca de carne moída SEM LEITE (massa beterraba e <b>cenoura</b> ) ou *Macarrão parafuso com carne moída *Alface e tomate * <b>Mamão</b> (sobremesa)	*Risoto colorido *Purê ou maionese de batata *Repolho, <b>cenoura</b> e tomate *Maçã (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405  406 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g  65 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 10g à 15g  12 g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 11g à 16g  12 g	<b>CASO ESCOLHA PREPARAR PANQUECA DEVE INCLUIR ARROZ NO CARDÁPIO</b>
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270  270,3 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g  40 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 15% do VET 7g à 10g  9 g	<b>LPD (g)</b> 15% à 30% do VET 8g à 11g  9 g	
<b>**Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.</b>					
<b>CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR</b>					



PRÉ-ESCOLA (4-6 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 *Maçã	*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 <b>cenoura</b> e vagem *Banana (Sobremesa)	*Quibe assado *Chá matte *Abacate (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Guisado de abóbora *Tilápia assada/refogada *Alface, beterraba e <b>couve</b> *Jabuticaba/banana (Sobremesa)	*Sopa de legumes (Abobrinha, batata, batata salsa, <b>cenoura</b> , brócolis) com coxa e macarrão cabelo de anjo *Laranja (Sobremesa)	FERIADO
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 10g à 15g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 11g à 16g	
	406 kcal	63 g	13 g	13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 7g à 10g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 8g à 11g	
	270 kcal	40 g	9 g	10 g	
**Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.					
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

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

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.

