

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)					AGOSTO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	QUARTA-FEIRA 05 SABORES DA TERRA		QUINTA-FEIRA 06		SEXTA-FEIRA 07	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva integral *Banana *Pão de legumes com ovos mexidos	*Leite SL com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana *Pão de legumes com patê SL de frango ou peixe		*Leite SL com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes c/ requeijão SL		*Iogurte SL com cereal matinal *Maçã em pedaços *Cookie	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Polenta *Coxa ao molho *Tomate com grão-de-bico *Ameixa (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Macarrão espaguete com carne moída ao molho *Repolho, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce assada *Carne suína refogada *Alface e brócolis orgânicos *Laranja (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Legumes refogados: batata salsa org., cenoura, batata inglesa, abobrinha. *Carne moída refogada *Alface e couve-flor orgânicos *Manga (Sobremesa)		*Risoto colorido (Peito desfiado) *Feijão preto *Maionese de batata (USAR LEITE SEM LACTOSE) *MIX: Repolho, couve, cenoura e tomate *Melão (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Laranja	*Ameixa	*Banana		*Melão		*Manga	
Jantar 15h30min	*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	*Macarrão Parafuso com frango desfiado e salada de alface em fininha com tomate		*Caldo de mandioca com carne suína, salada de tomate		*Quirera c/ carne suína e cenoura, salada de repolho *Feijão com bastante caldo	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 15% do VET 18g à 27g	LPD (g) 25% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	710,45 kcal	105 g	23 g	23 g	161 mg	3 mg	118 mcg	38 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 1 refeição do Jantar pode ser trocada por torta salgada e suco, ou bolo sem açúcar e mousse de banana e cacau podendo escolher qual dia será feita a troca.

*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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)

AGOSTO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12		QUINTA-FEIRA 13		SEXTA-FEIRA 14	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva integral *Banana *Pão de legumes com ovos mexidos	*Leite SL com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana *Pão de legumes com patê SL de frango ou peixe		*Leite SL com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes c/ requeijão SL		*Iogurte SL com cereal matinal *Maçã em pedaços *Cookie	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Macarrão caseiro com peito desfiado ao molho *Mix: Repolho, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Farofa colorida com espinafre *Ovo mexido/omelete *Alface e couve-flor *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Batata com orégano *Coxa ao molho *Beterraba e repolho *Melancia (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Quirera com carne suína *Brócolis e couve-flor *Kiwi (Sobremesa)		*Arroz branco *Feijão preto *Panqueca de carne moída (Massa de cenoura e beterraba SEM LEITE) *Alface e tomate *Abacaxi (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Kiwi	*Melancia	*Banana		*Abacaxi		*Maçã	
Jantar 15h30min	*Risoto colorido bem ensopado com frango e feijão e salada de repolho	 DIA DO ESTUDANTE  *Pizza de frango (QUEIJO SL) *Suco de uva *Salada de fruta/espetinho	*Polenta cremosa com carne moída e salada de alface picada e tomate		*Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, batata salsa e tomate) carne bovina e macarrão		*Macarrão penne com carne bovina em tiras e salada de tomate	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 15% do VET 18g à 27g	LPD (g) 25% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	729,7 kcal	108 g	24 g	24 g	220 mg	4 mg	88 mcg	51 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por bolo s/ açúcar + suco e pão de queijo e suco, podendo escolher qual dia será feito a troca.

*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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)					AGOSTO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	QUARTA-FEIRA 19 SABORES DA TERRA		QUINTA-FEIRA 20		SEXTA-FEIRA 21	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva integral *Banana *Pão de legumes com ovos mexidos	*Leite SL com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana *Pão de legumes com patê SL de frango ou peixe		*Leite SL com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes c/ requeijão SL		*Iogurte SL com cereal matinal *Maçã em pedaços *Cookie	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Polenta cremosa *Carne moída ao molho *Alface e tomate com grão-de-bico *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Macarrão parafuso integral com coxa e peito *Couve-flor org. e cenoura *Manga (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Mandioca cozida *Carne bovina ao molho *Repolho e brócolis orgânicos *Pera (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Batata doce salgada *Tilápia assada *Alface e tomate *Laranja (Sobremesa)		*Risoto colorido (Coxa + peito) *Feijão preto *Maionese de batata (USAR LEITE SEM LACTOSE) *Repolho verde e roxo, cenoura e tomate *Melão (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Melão	*Banana	*Manga		*Pera		*Laranja	
Jantar 15h30min	*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	*Macarrão espaguete com frango desfiado e salada de alface em fininha com tomate		*Sopa de lentilha/feijão (abobrinha, Batata, chuchu e brócolis) com coxa e macarrão cab. de anjo		*Quirera c/ carne suína e cenoura, salada de repolho *Feijão com bastante caldo	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 15% do VET 18g à 27g	LPD (g) 25% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	729,39 kcal	110 g	22 g	23 g	158 mg	3 mg	117 mcg	36 mg
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR								
*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por esfirra e suco ou bolo sem açúcar e mousse de banana e cacau, podendo escolher qual dia será feito a troca.								

*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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)

AGOSTO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	QUARTA-FEIRA 26		QUINTA-FEIRA 27		SEXTA-FEIRA 28	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva integral *Banana *Pão de legumes com ovos mexidos	*Leite SL com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana *Pão de legumes com patê SL de frango ou peixe		*Leite SL com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes c/ requeijão SL		*Iogurte SL com cereal matinal *Maçã em pedaços *Cookie	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Quirera com carne bovina *Tomate e beterraba cozida *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão penne com carne moída ao molho *Repolho com cenoura e alface *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Purê de batata (SEM LEITE) *Estrogonofe de frango (USAR CREME DE LEITE ZERO LACTOSE) *Couve-flor e beterraba cozida *Mamão (Sobremesa)		*Arroz parb. E feijão carioca *Legumes refogados: batata, cenoura, batata salsa, abobrinha) *Coxa refogada *Brócolis e alface *Melancia (Sobremesa)		*Arroz branco *Feijão preto *Farofa colorida *Tilápia assada *Tomate e couve-flor *Abacaxi (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Maçã	*Banana	*Abacaxi		*Mamão		*Melancia	
Jantar 15h30min	*Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, batata salsa e tomate) carne de frango e macarrão	*Carreteiro ensopado com carne bovina e feijão e salada de repolho	*Polenta cremosa com frango 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 caseiro com carne moída em tiras e salada de tomate	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 15% do VET 18g à 27g	LPD (g) 25% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	745,55 kcal	109 g	24 g	25 g	194 mg	3 mg	96 mcg	44 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por quibe e suco, bolo sem açúcar e suco, podendo escolher qual dia será feito a troca.

Vanessa Pin
Nutricionista de Alimentos Escolar
CRN: 98000

*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