

DIABETES



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

AGOSTO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	QUARTA-FEIRA 05 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 06	SEXTA-FEIRA 07
Lanche da manhã 10h00min	*Polenta cremosa com coxa ao molho	*Quibe de carne moída	*Arroz integral com cenoura	*Arroz integral	*Risoto colorido (coxa + peito e arroz integral)
Lanche da tarde: 15h00min	*Repolho com cenoura e tomate	*Suco de uva	*Feijão preto	*Feijão carioca	*Maionese de batata/purê
	* Melão (Sobremesa)	*Abacaxi (Sobremesa)	*Macarrão integral com carne moída	* Batata doce	*Mix: Repolho, cenoura , couve e tomate
			*Alface e couve-flor orgânicos	*Carne suína	*Melão (sobremesa)
			*Laranja (Sobremesa)	*Brócolis e tomate com grão-de-bico	
				* Abacaxi (Sobremesa)	
Composição nutricional 20% do VET	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g	
(Média semanal)	332,63 kcal	48 g	11 g	11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

AGOSTO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14
Lanche da manhã: 10h00min	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho verde, tomate e cenoura *Maçã (sobremesa)	 DIA DO ESTUDANTE *Pizza mista (queijo, presunto, frango, milho, ervilha, tomate e orégano) * Água de coco * Laranja (Sobremesa)	 Arroz integral *Feijão preto *Macarrão integral com carne moída *Alface e couve-flor *Abacaxi (sobremesa)	*Bolo de chocolate (SEM COBERTURA) *Chá mate ADOÇAR COM ADOÇANTE *Melancia (Sobremesa)	*Arroz integral e feijão carioca *Farofa de espinafre *Coxa ao molho *Brócolis e beterraba *Maçã (sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 20% do VET	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g	
(Média semanal)	315,6 kcal	47 g	11 g	11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			AGOSTO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	QUARTA-FEIRA 19 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 20	
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Sopa de legumes (Batata inglesa e salsa, cenoura , abobrinha, repolho e brócolis), carne bovina e macarrão integral *Pera (Sobremesa)	*Polenta *Carne moída ao molho *Alface, couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Arroz integral *Lentilha *Mandioca cozida *Frango caipira ao molho *Repolho verde e brócolis orgânicos *Melão (Sobremesa)	*Farofa colorida com couve e ovos *Chá de cidreira (COM ADOÇANTE) *Mamão (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Batata doce *Tilápia assada *Repolho roxo, verde, tomate e cenoura *Pera (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g	
(Média semanal)	306,88 kcal	47 g	11 g	10 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

AGOSTO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	QUARTA-FEIRA 26	QUINTA-FEIRA 27	SEXTA-FEIRA 28
Lanche da manhã: 10h00min	*Quirera c/ carne bovina *Brócolis, beterraba e repolho *Laranja (Sobremesa)	*Torta salgada de pão com carne moída *Café com leite (adoçar com com adoçante) *Melancia (Sobremesa)	*Arroz integral com cenoura *Feijão preto *Macarrão parafuso integral com frango caipira *Alface, cenoura e couve-flor *Maçã (sobremesa)	*Canjica cremosa (Leite, adoçante e coco) *Pão de queijo *Manga (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão carioca *Estrogonofe de frango *Batata c/ orégano/purê *Mix: Repolho, cenoura e tomate com grão de bico *Maçã (sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 313,64 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 45 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

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800