

## DIABETES

### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)

FEVEREIRO/2026



| HORÁRIOS:                         | SEGUNDA - FEIRA<br>02      | TERÇA-FEIRA<br>03                        | QUARTA-FEIRA<br>04                      | QUINTA-FEIRA<br>05                         | SEXTA-FEIRA<br>06                 |
|-----------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|
| Lanche da manhã<br>10h00min       | FÉRIAS                     | FÉRIAS                                   | FÉRIAS                                  | *Polenta cremosa com carne bovina em cubos | *Risoto colorido (arroz integral) |
| Lanche da tarde:<br>15h00min      |                            |                                          |                                         | *Repolho com cenoura                       | *Alface e tomate                  |
|                                   |                            |                                          |                                         | *Maçã (Sobremesa)                          | *Manga (Sobremesa)                |
| Composição nutricional 20% do VET | Energia (Kcal)<br>*VR: 270 | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>37g à 44g | PTN (g)<br>10% à 15% do VET<br>7g à 10g | LPD (g)<br>15% à 30% do VET<br>8g à 11g    |                                   |
| (Média semanal)                   | 271,2 kcal                 | 40 g                                     | 10 g                                    | 9 g                                        |                                   |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

## DIABETES



### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)

FEVEREIRO/2026

| HORÁRIOS:                         | SEGUNDA - FEIRA<br>09                               | TERÇA-FEIRA<br>10                                                                         | QUARTA-FEIRA<br>11                                                                               | QUINTA-FEIRA<br>12                                                          | SEXTA-FEIRA<br>13                                                                 |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Lanche da manhã:<br>10h00min      | *Macarrão <b>integral</b> espaguete com carne moída | *Cereal matinal <b>sem açúcar</b> (pode ofertar com o <b>iogurte integral</b> ou sozinho) | *Arroz integral                                                                                  | *Torta salgada (SEM LEITE) com frango cremoso e (cenoura, chuchu, e tomate) | *Quirera com carne suína                                                          |
| Lanche da tarde:<br>15h00min      | *Alface e cenoura<br>* <b>Maçã</b> (sobremesa)      | *Quibe assado<br>*Melão (Sobremesa)                                                       | *Feijão preto<br>*Frango caipira ao molho<br>*Alface e Beterraba<br>* <b>Laranja</b> (sobremesa) | *Suco frutas vermelhas com adoçante<br>*Maçã (Sobremesa)                    | *MIX: Repolho roxo, Repolho verde, tomate e cenoura<br>* <b>Melão</b> (sobremesa) |
| Composição nutricional 20% do VET | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 270                   | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>37g à 44g                                           | <b>PTN (g)</b><br>10% à 15% do VET<br>7g à 10g                                                   | <b>LPD (g)</b><br>15% à 30% do VET<br>8g à 11g                              |                                                                                   |
| (Média semanal)                   | 271,5 kcal                                          | 39 g                                                                                      | 8 g                                                                                              | 11 g                                                                        |                                                                                   |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

| DIABETES                                                         |                                              |                                                      |                                                    |                                                                                                                            |                                                             |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)<br>PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)            |                                              |                                                      | FEVEREIRO/2026                                     |                                                                                                                            |                                                                                                                                                |
| HORÁRIOS:                                                        | SEGUNDA - FEIRA<br>16                        | TERÇA-FEIRA<br>17                                    | QUARTA-FEIRA<br>18                                 | QUINTA-FEIRA<br>19                                                                                                         | SEXTA-FEIRA<br>20                                                                                                                              |
| Lanche da manhã:<br>10h00min<br><br>Lanche da tarde:<br>15h00min | RECESSO                                      | FERIADO                                              | RECESSO                                            | *Arroz integral<br>*Estrogonofe bovino<br>*Batata cozida c/ orégano<br>*Repolho, tomate e cenoura<br>*Melancia (Sobremesa) | *Pizza mista (queijo, presunto, frango, milho, ervilha, tomate e orégano)<br>*Água de coco<br>*Açaí Diet com morango e leite em pó (Sobremesa) |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal)             | Energia (Kcal)<br>*VR: 270<br><br>269,3 kcal | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>37g à 44g<br><br>37 g | PTN (g)<br>10% à 15% do VET<br>7g à 10g<br><br>9 g | LPD (g)<br>15% à 30% do VET<br>8g à 11g<br><br>11 g                                                                        |                                                                                                                                                |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

| DIABETES                                              |                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)<br>PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS) |                                                                               |                                                                                                                                                   | FEVEREIRO/2026                                                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |
| HORÁRIOS:                                             | SEGUNDA - FEIRA<br>23                                                         | TERÇA-FEIRA<br>24                                                                                                                                 | QUARTA-FEIRA<br>25                                                                                                                                    | QUINTA-FEIRA<br>26                                                                                   | SEXTA-FEIRA<br>27                                                                                                                                                        |
| Lanche da manhã:<br>10h00min                          | *Quirera com carne suína<br>*Repolho com tomate e pepino<br>*Maçã (sobremesa) | *Sanduíche com patê de frango cremoso com Cenoura, alface e tomate (pão fatiado integral)<br>*Suco de maracujá com adoçante<br>*Mamão (Sobremesa) | *Arroz integral<br>*Feijão preto<br>*Tilápia refogada/assada<br>*Farofa colorida c/espinafre e cenoura<br>*Brócolis e couve-flor<br>*Maçã (sobremesa) | *Bolo (massa de beterraba com adoçante) sem calda<br>*chá matte com adoçante<br>*Abacaxi (Sobremesa) | *Panqueca de carne moída (massa cenoura e espinafre e sem leite) ou Macarrão parafuso integral c/ carne moída ao molho<br>*Mix: Alface e tomate<br>*Melancia (sobremesa) |
| Lanche da tarde:<br>15h00min                          |                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal)  | Energia (Kcal)<br>*VR: 270<br><br>270,2 kcal                                  | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>37g à 44g<br><br>39 kcal                                                                                           | PTN (g)<br>10% à 15% do VET<br>7g à 10g<br><br>8 kcal                                                                                                 | LPD (g)<br>15% à 30% do VET<br>8g à 11g<br><br>11 kcal                                               | <br>Vanessa Pan<br>Nutricionista da Merenda Escolar                                  |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

SE FOR FAZER A PANQUECA  
INCLUIR ARROZ INTEGRAL