

BERÇÁRIO I (6-11 MESES)			JULHO/2026					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	QUARTA-FEIRA 01 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 02		SEXTA-FEIRA 03		
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Maçã em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços		
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Polenta *Carne moída ao molho *Repolho, cenoura e tomate *Manga (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Legumes refogados (Batata, cenoura, batata salsa) *Carne em cubos acebolada *Brócolis org., repolho org. *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce salgada *Carne suína *Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Mac. integral espaguete com coxa ao molho *Tomate e pepino com grão-de-bico *Pera (Sobremesa)		*Risoto colorido (Peito desfiado) *Feijão preto *Maionese de batata *MIX: Alface org., couve, cenoura e tomate *Melão (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Banana	*Manga	*Pera	*Melão		*Laranja		
Jantar 15h30	*Sopa de legumes (batata, cenoura, batata salsa e tomate) carne frango e macarrão cab. de anjo	*Caldo de mandioca com carne moída *Feijão com bastante caldo	*Macarrão caseiro com frango desfiado e salada de alface em fininha com tomate	*Sopa de lentilha/feijão (abobrinha, batata, cenoura e brócolis) com carne bovina 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: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g	LPD (g) 25% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	474,8 kcal	72 g	16 g	15 g	198 mg	6 mg	109 mcg	65 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

É IMPORTANTE LEMBRAR QUE PARA OS BEBÊS DE 06 A 08 MESES OS ALIMENTOS DEVEM ESTAR BEM COZIDOS PARA FACILITAR A CONSISTÊNCIA QUE SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR NA SALA.

*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

BERÇÁRIO I (6-11 MESES)			JULHO/2026					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 06	TERÇA-FEIRA 07	QUARTA-FEIRA 08	QUINTA-FEIRA 09		SEXTA-FEIRA 10		
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Maçã em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços		
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Quirera com carne suína *Repolho, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Mandioca cozida *Coxa ao molho *Alface e couve-flor *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão caseiro com carne moída ao molho *Beterraba cozida e repolho *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Batata cozida com orégano *Tilápia assada/ensopada *Alface e chuchu *Kiwi (Sobremesa)		*Arroz branco *Feijão preto *Farofa colorida de espinafre *Ovo cozido/omelete *Brócolis e tomate *Abacaxi (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Kiwi	*Ponkan	*Banana	*Abacaxi		*Maçã		
Jantar 15h30	*Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, batata salsa, chuchu e tomate) carne bovina e macarrão	*Risoto colorido bem ensopado com frango e feijão e salada de repolho	*Polenta cremosa com carne moída e salada de alface picada e tomate	*Ensopado de arroz com carne moída e legumes		*Sopa de legumes (abobrinha, batata, cenoura, batata salsa, tomate) carne de frango e macarrão cab. de anio		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g	LPD (g) 25% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	474,4 kcal	70 g	17 g	16 g	235 mg	5 mg	145 mcg	88 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*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

BERÇÁRIO I (6-11 MESES)			JULHO/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 materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica *Maçã em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Polenta cremosa *Coxa ao molho *Alface e tomate com grão-de-bico *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Macarrão parafuso com carne moída *Cenoura e alface *Manga (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Guisado de abóbora *Carne suína *Repolho e brócolis orgânicos *Banana (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Batata doce assada *Carne sem osso ao molho *Tomate e repolho roxo *Laranja (Sobremesa)		*Risoto colorido *Feijão preto *Purê de batata *Repolho, cenoura e tomate *Manga (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Laranja	*Banana	*Laranja		*Manga		*Laranja	
Jantar 15h30	*Sopa de legumes (batata, cenoura, batata doce, batata salsa e tomate) carne frango e macarrão cab. de anjo	*Caldo de mandioca com carne moída *Feijão com bastante caldo	*Macarrão espaguete com frango desfiado e salada de alface em fininha com tomate		*Sopa de lentilha/feijão (abobrinha, batata, cenoura e brócolis) com carne bovina 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: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g	LPD (g) 25% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475,3 kcal	70 g	16 g	16 g	235 mg	5 mg	106 mcg	77 mg
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR								

*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

BERÇÁRIO I (6-11 MESES)			JULHO/2026					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 20	TERÇA-FEIRA 21	QUARTA-FEIRA 22	QUINTA-FEIRA 23	SEXTA-FEIRA 24			
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços			
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Quirera *Carne moída *Tomate e beterraba *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão penne com peito desfiado ao molho *Repolho com cenoura e couve *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Batata cozida com orégano *Tilápia assada/refogada *Couve-flor e alface *Mamão (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Farofa colorida com ovos *Carne cubos ao molho *Beterraba cozida e tomate *Maçã (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Coxa assada *Cenoura e chuchu *Mamão (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Mamão	*Banana			
Jantar 15h30	*Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, batata salsa, chuchu e tomate) carne bovina e macarrão	*Risoto colorido bem ensopado com frango e feijão e salada de repolho	*Polenta cremosa com carne moída e salada de alface picada e tomate	*Sopa de legumes (abobrinha, batata, cenoura, batata salsa e brócolis) carne de frango e macarrão cab. de anjo	*Macarrão parafuso int. com carne moída e salada de tomate			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g	LPD (g) 25% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475 kcal	71 g	16 g	16 g	234 mg	6 mg	66 mcg	85 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

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

*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

BERÇÁRIO I (6-11 MESES)			JULHO/2026					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 27	TERÇA-FEIRA 28	QUARTA-FEIRA 29	QUINTA-FEIRA 30	SEXTA-FEIRA 31			
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica *Banana em pedaços			
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Polenta *Peito de frango desfiado ao molho *Tomate e alface *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão espaguete com carne carne bovina ao molho *Repolho e beterraba cozida *Melão (Sobremesa)	*Arroz parb. c/ cenoura *Feijão preto *Escondidinho de mandioca com carne moída *Alface e couve-flor *Ameixa (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Legumes refogados (Cenoura, Abobrinha e batata e chuchu) *Carne suína *Repolho e cenoura *Laranja (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Peito em cubos com batata ao molho *Repolho, cenoura, espinafre e tomate *Pera (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Banana	*Ameixa	*Laranja	*Pera	*Melão			
Jantar 15h00	*Sopa de legumes (batata, cenoura, batata doce, batata salsa e tomate) carne frango e macarrão cab. de anjo	*Caldo de mandioca ou canja com peito de frango *Feijão com bastante caldo	*Macarrão penne com frango desfiado e salada de alface em fininha com tomate	*Sopa de lentilha/feijão (abobrinha, batata, cenoura e brócolis) com carne bovina 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: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475,5 kcal	70 g	18 g	15 g	213 mg	7 mg	45 mcg	57 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

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


Vanessa Pin
Nutricionista da Educação Escolar
CRN: 89800

*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

Consistência das preparações:

- * Feijão e lentilha: macio, podem ser facilmente amassados com um garfo, com caldo;
- * Arroz, batata, batata-doce, mandioca, legumes e verduras: podem ser oferecidos amassados com um garfo ou em pedaços pequenos, bem cozidos, macios e úmidos;
- * Macarrão: cozido, macio e úmido;
- * Polenta: bem cozida, lisa e úmida;
- * Carnes: devem ser bem cozidas, oferecidas em pedaços pequenos, picadas ou desfiada e úmida;
- * Frutas: podem ser oferecidas raspadas com uma colher, amassadas com um garfo ou em pedaços pequenos;
- * Sopas: com grão e carnes bem cozidas, carnes em pedaços pequenos ou desfiadas, legumes picados pequenos, nunca processar, liquidificar ou peneirar a preparação;
- * Bolos e tortas: macio e úmido, servir em pedaços pequenos.
- * Vegetais crus: pedaços pequenos, picados ou ralados.
- * Nenhuma preparação leva açúcar ou adoçante (bolos, bolachas, sucos, chás, etc).

Vanessa Pan - CRN8 - 9800 Nutricionista RT

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 luva 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.

Vanessa Pan - CRN8 - 9800 Nutricionista RT