

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



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

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	*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 doce de frutas sem açúcar		*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 *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 (USAR LEITE ZERO LACTOSE) *MIX: Alface org., couve , cenoura e tomate *Melão (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Banana	*Manga	*Pera		*Melão		*Laranja	
Jantar 15h30min	*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: 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)
	708,6 kcal	102 g	26 g	25 g	205 mg	6 mg	146 mcg	59 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 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)

JULHO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 06	TERÇA-FEIRA 07	QUARTA-FEIRA 08		QUINTA-FEIRA 09		SEXTA-FEIRA 10	
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 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 15h30min	*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		*FESTA JULINA *Suco de uva/quentão *Pastel de carne moída *Paçoca sem açúcar *Maçã (sobremesa)		*Sopa de legumes (abobrinha, batata, cenoura, batata salsa, tomate) carne de frango e macarrão cab. de anjo	
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)
	708,4 kcal	104 g	25 g	24 g	188 mg	6 mg	199 mcg	96 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)

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	*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 doce de frutas sem açúcar		*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 *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 (USAR LEITE/QUEIJO SEM LACTOSE) *Repolho, cenoura e tomate *Manga (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Laranja	*Banana	*Laranja		*Manga		*Laranja	
Jantar 15h30min	*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: 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)
	707 kcal	104 g	26 g	24 g	204 mg	5 g	228 mcg	115 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)

JULHO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 20	TERÇA-FEIRA 21	QUARTA-FEIRA 22		QUINTA-FEIRA 23		SEXTA-FEIRA 24	
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 *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 15h30min	*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: 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)
	707 kcal	105 g	26 g	23 g	235,2 mg	6 mg	126 mcg	100 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.

*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)

JULHO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 27	TERÇA-FEIRA 28	QUARTA-FEIRA 29		QUINTA-FEIRA 30		SEXTA-FEIRA 31	
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 doce de frutas sem açúcar		*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 *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 (usar queijo zero lactose) 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 15h15min	*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: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	708 kcal	111 g	25 g	21 g	144 mg	7 mg	135 mcg	54 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar poderão ser trocadas por Esfirra e suco, e pão de queijo e suco podendo escolher qual dia será feito a troca.

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

Vanessa Pin
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 09600

*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