

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 com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana *Pão de legumes com doce de frutas sem açúcar	*Leite com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes com requeijão	*Iogurte 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 *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)
	709,72 kcal	100 g	23 g	25 g	151 mg	4 mg	40 mcg	118 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

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 com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana *Pão de legumes com patê de frango ou peixe	*Leite com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes com requeijão	*Iogurte 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)
	715,68 kcal	105 g	25 g	23 g	136 mg	4 mg	31 mcg	33 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, 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

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 com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana *Pão de legumes com doce de frutas sem açúcar	*Leite com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes com requeijão	*Iogurte 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 *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	188 mg	5 mg	226 mcg	92 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

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 com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana *Pão de legumes com patê de frango ou peixe	*Leite com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes com requeijão	*Iogurte 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	*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)
	708,5 kcal	105 g	24 g	24 g	162 mg	6 mg	127 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.								

****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 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 com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com manteiga	*Iogurte *Banana *Pão de legumes com doce de frutas sem açúcar	*Leite com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes com requeijão	*Iogurte 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 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	*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	112 g	24 g	21 g	143 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 do Serviço 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