

DIABETES



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

JULHO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	QUARTA-FEIRA 01 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 02	SEXTA-FEIRA 03
Lanche da manhã 10h00min	*Polenta cremosa com carne moída	*Sopa de legumes (cenoura, batata inglesa, brócolis, batata salsa, tomate e abobrinha) com frango e macarrão integral	*Arroz integral com cenoura	*Bolo de FUBÁ (SEM LEITE, cobertura de coco)	*Arroz integral
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface, couve e repolho orgânicos		*Feijão preto	*Chocolate quente (cacao + adoçante + leite)	*Feijão carioca
	*Laranja (Sobremesa)	*Melão (Sobremesa)	*Vaca atolada ou mandioca c/ carne bovina	*Manga (Sobremesa)	*Batata doce
			*Alface e couve-flor orgânicos		*Carne suína refogada
			*Laranja (Sobremesa)		*Repolho, couve, cenoura e tomate
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)	329,3 kcal	47 g	11 g	13 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

JULHO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 06	TERÇA-FEIRA 07	QUARTA-FEIRA 08	QUINTA-FEIRA 09	SEXTA-FEIRA 10
Lanche da manhã: 10h00min	*Macarrão integral com coxa ao molho	*Quibe de carne moída	*Arroz integral	*FESTA JULINA	*Arroz integral
Lanche da tarde: 15h00min	*MIX: Repolho verde, tomate e cenoura	*Chá de maracujá (usar adoçante)	*Feijão preto	*Cachorro quente	*Feijão carioca
	*Laranja (sobremesa)	*Ponkan (Sobremesa)	*Quirera com carne suína	*Pipoca	*Farofa colorida com espinafre
			*Alface, couve-flor e Beterraba	*Quentão (ADOÇAR COM ADOÇANTE)	*Tilápia assada/ensopada
			*Laranja (sobremesa)	*Maçã do amor	*Brócolis, cenoura e pepino
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)	329,3 kcal	47 g	11 g	13 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES						
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			JULHO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 20	TERÇA-FEIRA 21	QUARTA-FEIRA 22	QUINTA-FEIRA 23	SEXTA-FEIRA 24	
Lanche da manhã: 10h00min	RECESSO ESCOLAR			*Arroz parb. *Feijão preto *Macarrão espaguete int. com frango caipira ao molho	*Sopa de feijão/legumes (cenoura, batata inglesa, batata salsa, tomate e abobrinha) com carne bovina e macarrão integral	
Lanche da tarde: 15h00min				*Tomate e repolho roxo *Laranja (Sobremesa)	*Manga (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)	329,3 kcal	47 g	11 g	13 g		

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

JULHO/2026



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 27	TERÇA-FEIRA 28	QUARTA-FEIRA 29	QUINTA-FEIRA 30	SEXTA-FEIRA 31
Lanche da manhã: 10h00min	*Quirera com frango ao molho	*Farofa colorida de ovo com cenoura e couve	*Arroz integral com cenoura	*Torta salgada (SEM LEITE/SEM QUEIJO) com frango cremoso e legumes (cenoura, brócolis, couve-flor e tomate)	*Arroz integral
Lanche da tarde: 15h00min	*Brócolis, beterraba e repolho	*Chá de cidreira/hortelã (usar adoçante)	*Feijão preto	*Café com leite (usar adoçante)	*Feijão carioca
	* Laranja (Sobremesa)	*Ameixa (Sobremesa)	*Macarrão integral com coxa ao molho	* Laranja (Sobremesa)	*Carne bovina acebolada
			*Alface, cenoura e tomate		*Batata inglesa com orégano
			*Laranja (sobremesa)		*Mix: Repolho, cenoura e tomate com grão de bico
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)	329,3 kcal	47 g	11 g	13 g	

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR