

PRÉ-ESCOLA (4-6 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	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa com carne moída *Alface, couve e repolho orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Sopa de legumes (cenoura , batata inglesa, brócolis, batata salsa, tomate e abobrinha) com frango e macarrão cabelo de anjo *Melão (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Vaca atolada ou mandioca c/ carne bovina *Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Bolo de FUBÁ (SEM LEITE, cobertura de coco) *Chocolate quente * Manga (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Batata doce *Carne suína refogada *Repolho, couve, cenoura e tomate *Banana (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 405,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 62 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 13 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,6 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 41 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g 9 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g 9 g	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			JULHO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 06	TERÇA-FEIRA 07	QUARTA-FEIRA 08	QUINTA-FEIRA 09	SEXTA-FEIRA 10
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Macarronada caseira com coxa ao molho *MIX: Repolho verde, tomate e cenoura *Banana (sobremesa)	*Quibe de carne moída *Chá de maracujá *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Quirera com carne suína *Alface, couve-flor e Beterraba *Banana (sobremesa)	FESTA JULINA *Cachorro quente *Pipoca *Quentão *Maçã do amor	*Arroz parb. *Feijão carioca *Farofa colorida com espinafre *Tilápia assada/ensopada *Brócolis, cenoura e pepino *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 405,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 63 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 12 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 44 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g 10 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g 8 g	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			JULHO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 20	TERÇA-FEIRA 21	QUARTA-FEIRA 22	QUINTA-FEIRA 23	SEXTA-FEIRA 24
Café da manhã 07h45min	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	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 cabelo de anjo
Lanche da tarde: 15h00min				*Tomate e repolho roxo *Banana (Sobremesa)	* Manga (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g	
	404,7 kcal	65 g	11 g	13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g	
	270,7 kcal	44 g	8 g	8 g	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			JULHO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 27	TERÇA-FEIRA 28	QUARTA-FEIRA 29	QUINTA-FEIRA 30	SEXTA-FEIRA 31
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com frango ao molho *Brócolis, beterraba e repolho *Banana (Sobremesa)	*Farofa colorida de ovo com cenoura e couve *Chá de cidreira/hortelã *Ameixa (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto * Macarrão penne com coxa ao molho *Alface, cenoura e tomate *Laranja (sobremesa)	*Torta salgada (SEM LEITE/SEM QUEIJO) com frango cremoso e legumes (cenoura, brócolis, couve-flor e tomate) *Café com leite *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne bovina acebolada *Batata inglesa com orégano *Mix: Repolho, cenoura e tomate com grão de bico * Mamão (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g	 Vanessa Pan Nutricionista da Merenda Escolar CRN: 89800
	406 kcal	65 g	12 g	12 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g	
	270,3 kcal	40 g	9 g	9 g	
**Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.					
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

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.

