

ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - APLV



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

MARÇO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04 SABORES DA TERRA		QUINTA-FEIRA 05		SEXTA-FEIRA 06	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva integral *Banana *Pão de legumes com ovos mexidos	*Leite vegetal c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com doce sem açúcar	*Batida com leite vegetal, uva passa, banana e cereal matinal *Banana *Pão de legumes com patê de frango/peixe sem leite		*Leite vegetal com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes com doce sem açúcar		*Batida com leite vegetal, uva passa, banana e cereal matinal *Maçã em pedaços *Cookie	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne moída ao molho *Polenta *Alface e tomate *Laranja (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Macarrão parafuso integral *Coxa ao molho *Brócolis org. e chuchu *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne bovina acebolada *Alface e couve-flor orgânicos *Morango (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Batata salsa, chuchu, cenoura e batata refogados *Carne suína *Brócolis e repolho orgânicos *Banana (Sobremesa)		*Risoto colorido *Feijão preto *Maionese de batata (USAR LEITE VEGETAL) *Repolho, cenoura, couve e tomate *Manga (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Banana	*Morango	*Laranja		*Manga		*Melão	
Jantar 15h30min	*Risoto de carne moída e legumes *Feijão com bastante caldo	*Sopa de legumes (batata, cenoura, batata salsa e tomate) carne bovina e macarrão cab. de anjo	*Macarrão espaguete com frango desfiado e salada de alface em fininha com tomate		Sopa de lentilha/feijão (abobrinha, Batata, chuchu e brócolis) com coxa 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)
	708,83 kcal	107 g	23 g	20 g	64 mg	3 mg	14 mcg	48 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, 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

ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - APLV



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

MARÇO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11		QUINTA-FEIRA 12		SEXTA-FEIRA 13	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva integral *Banana *Pão de legumes com ovos mexidos	*Leite vegetal c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com doce sem açúcar	*Batida com leite vegetal, uva passa, banana e cereal matinal *Banana *Pão de legumes com patê de frango/peixe sem leite		*Leite vegetal com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes com doce sem açúcar		*Batida com leite vegetal, uva passa, banana e cereal matinal *Maçã em pedaços *Cookie	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Quirera com carne suína *Repolho, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco e feijão carioca *Farofa (Cenoura, repolho e couve) *Carne frango desfiado ao molho *Alface e couve-flor *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Guisado de abóbora *Carne moída ao molho *Acelga e beterraba cozida *Melancia (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Macarrão espaguete c/ molho vermelho "sugo" *Ovo cozido/mexido *Brócolis e Pepino *Kiwi (Sobremesa)		*Arroz branco *Feijão preto *Coxa assada com batata *Alface e tomate com grão-de-bico *Abacaxi (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Melão	*Melancia	*Banana		*Abacaxi		*Maçã	
Jantar 15h30min	*Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, batata salsa 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 (batata, cenoura, batata salsa, chuchu e tomate) carne de frango e macarrão cab. de anjo		*Macarrão parafuso integral com carne bovina em tiras 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)
	706,78 kcal	100 g	25 g	22 g	60 mg	4 mg	15 mcg	34 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

ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - APLV



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

MARÇO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18 SABORES DA TERRA		QUINTA-FEIRA 19		SEXTA-FEIRA 20	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva integral *Banana *Pão de legumes com ovos mexidos	*Leite vegetal c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com doce sem açúcar	*Batida com leite vegetal, uva passa, banana e cereal matinal *Banana *Pão de legumes com patê de frango/peixe sem leite		*Leite vegetal com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes com doce sem açúcar		*Batida com leite vegetal, uva passa, banana e cereal matinal *Maçã em pedaços *Cookie	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Polenta cremosa *Tilápia refogada/ensopada *Alface e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Macarrão caseiro com coxa ao molho *Couve-flor org. e cenoura *Manga (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Milho verde refogado *Carne bovina ao molho *Repolho e brócolis orgânicos *Ameixa (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Batata doce *Carne moída *Chuchu e tomate *Melão (Sobremesa)		*Risoto colorido *Feijão preto *Purê de batata (USAR LEITE VEGETAL) *Repolho, cenoura e tomate *Pera (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Kiwi	*Banana	*Manga		*Pera		*Ameixa	
Jantar 15h30min	*Risoto de carne moída e legumes *Feijão com bastante caldo	*Sopa de legumes (batata, cenoura, batata salsa e tomate) carne bovina e macarrão cab. de anjo	*Macarrão penne com frango desfiado e salada de alface em fininha com tomate		Sopa de lentilha/feijão (abobrinha, Batata, chuchu e brócolis) com coxa 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)
	696,95 kcal	98 g	24 g	23 g	55 mg	3 mg	16 mcg	37 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeição do Jantar podem ser trocadas por esfirra e suco e 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

ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA - APLV



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)					MARÇO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27			
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva integral *Banana *Pão de legumes com ovos mexidos	*Leite vegetal c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com doce sem açúcar	*Batida com leite vegetal, uva passa, banana e cereal matinal *Banana *Pão de legumes com patê de frango/peixe sem leite	*Leite vegetal com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes com doce sem açúcar	*Batida com leite vegetal, uva passa, banana e cereal matinal *Maçã em pedaços *Cookie			
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Quirera com carne de frango *Tomate e pepino com grão de bico *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão penne alho e óleo *Carne moída com molho *Repolho com cenoura e alface *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Vaca atolada (mandioca com carne bovina) *Couve-flor e beterraba cozida *Morango (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Farofa colorida com espinafre, repolho e cenoura) *Coxa refogada/molho *Brócolis e pepino *Melancia (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Tilápia assada com legumes (Batata, cenoura, abobrinha) *Repolho, cenoura e tomate *Mamão (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Morango	*Melancia	*Banana	*Mamão	*Maçã			
Jantar 15h30min	*Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, batata salsa 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 (batata, cenoura, batata salsa, chuchu e tomate) carne de frango e macarrão cab. de anjo	*Macarrão parafuso com carne bovina em tiras 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)
	721,67 kcal	106 g	24 g	22 g	64 mg	4 mg	14 mcg	43 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.**

Vanessa Pin
Nutricionista da Secretaria Municipal de Educação
CRN 99900

*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