

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 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 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 *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)
	703,74 kcal	102 g	24 g	23 g	133 mg	3 mg	29 mcg	47 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)			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 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 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)
	714,11 kcal	105 g	24 g	24 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)			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 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 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 *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)
	713,62 kcal	101 g	23 g	25 g	126 mg	3 mg	33 mcg	37 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)			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 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 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)
	711,69 kcal	105 g	24 g	23 g	135 mg	4 mg	23 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 Pina
Nutricionista de Alimentação Escolar
CRN: 99000

*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