

DIABETES



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

MARÇO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06
Lanche da manhã 10h00min	*Risoto colorido (arroz integral)	*Polenta cremosa com carne moída	*Arroz integral com cenoura	*Quibe assado	*Macarrão parafuso integral com frango ao molho
Lanche da tarde: 15h00min	*Lentilha	*Brócolis, chuchu e repolho orgânicos	*Feijão preto	*Suco de maracujá (Usar adoçante)	*Mix: Repolho, cenoura , couve e tomate
	*Alface e tomate	*Laranja (Sobremesa)	* Batata doce	* Manga (Sobremesa)	*Laranja (Sobremesa)
	*Melão (Sobremesa)		*Carne suína		
			*Alface e couve-flor orgânicos		
			*Laranja (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)

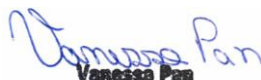
MARÇO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
Lanche da manhã: 10h00min	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho verde, tomate e cenoura * Maçã (sobremesa)	*Torta salgada (SEM LEITE) com frango cremoso e (cenoura , brócolis, couve-flor e tomate) *Suco frutas vermelhas (usar adoçante) *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão espaguete integral com carne moída ao molho *Alface, couve-flor e Beterraba * Maçã (sobremesa)	*Bolo de banana (usar aveia e adoçante) * logurte natural *Melancia (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Coxa assada com batata *Acelga, cenoura e pepino *Abacaxi (sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
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)			MARÇO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 19	
Lanche da manhã: 10h00min	*Macarrão integral com com legumes (Batata salsa, milho, ervilha e cenoura) e frango caipira	*Polenta *Carne moída ao molho *Alface e couve-flor orgânicos	*Arroz integral *Lentilha *Milho verde refogado *Tilápia assada	*Buraco quente (pão integral com carne moída)	*Arroz integral *Feijão preto
Lanche da tarde: 15h00min	*Repolho e tomate *Laranja (Sobremesa)	*Laranja (Sobremesa)	*Repolho e brócolis orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Chá de hortelã/cidreira (usar adoçante) *Manga (Sobremesa)	*Batata doce *Carne bovina acebolada *Chuchu, tomate *Melão (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)			MARÇO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27
Lanche da manhã: 10h00min	*Quirera com carne bovina *Brócolis, beterraba e pepino *Maçã (Sobremesa)	*Farofa colorida de ovo e espinafre *Chá matte (usar adoçante) *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral com cenoura *Feijão preto *Tilápia refogada/assada *Batata, abobrinha e cenoura com orégano *Alface e couve-flor *Maçã (sobremesa)	*Canjica (usar adoçante) *Pão de queijo recheado *Melancia (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão carioca *Vaca atolada (mandioca com carne bovina) *Mix: Repolho, cenoura e tomate *Mamão (sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
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	 Vanessa Pan Nutricionista da Merenda Escolar
(Média semanal)	329,3 kcal	47 g	11 g	13 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR