

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)			MARÇO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06
Entrada 13h	*Farofa colorida e chá	*Bolacha caseira e fruta	*Pão com manteiga	*Cuca e fruta	*Pão torrado com manteiga e orégano e chá
Lanche da tarde: 15h00min	*Risoto colorido (arroz branco) *Lentilha *Alface e tomate *Melão (Sobremesa)	*Polenta cremosa com carne moída *Brócolis, chuchu e repolho orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne suína *Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Quibe assado *Suco de maracujá *Manga (Sobremesa)	*Macarrão parafuso integral com frango ao molho *Mix: Repolho, cenoura, couve e tomate *Banana (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Fundamental	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g
		499,73 kcal	79 g	16 g	14 g
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g
		415,93 kcal	66 g	14 g	12 g

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)			MARÇO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
Entrada 13h	*Farofa colorida e chá	*Bolacha caseira e fruta	*Pão com manteiga	*Cuca e fruta	*Pão torrado com manteiga e orégano e chá
Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho verde, tomate e cenoura *Banana (sobremesa)	*Torta salgada (SEM LEITE) com frango cremoso e (cenoura, brócolis, couve-flor e tomate) *Suco frutas vermelhas *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão espaguete com carne moída ao molho *Alface, couve-flor e Beterraba *Banana (sobremesa)	*Bolo de banana *Iogurte *Melancia (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Coxa assada com batata *Acelga, cenoura e pepino *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Fundamental	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g
		497,61 kcal	80 g	16 g	14 g
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g
		396,89 kcal	62 g	12 g	12 g

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)			MARÇO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
Entrada 13h	*Farofa colorida e chá	*Bolacha caseira e fruta	*Pão com manteiga	*Cuca e fruta	*Pão torrado com manteiga e orégano e chá
Lanche da tarde: 15h00min	*Macarronada caseira com legumes (Batata salsa, milho, ervilha e cenoura) e frango caipira *Repolho e tomate *Banana (Sobremesa)	*Polenta *Carne moída ao molho *Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Milho verde refogado *Tilápia assada *Repolho e brócolis orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Buraco quente (pão francês com carne moída) *Chá de hortelã/cidreira *Manga (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão preto *Batata doce *Carne bovina acebolada *Chuchu, tomate *Melão (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Fundamental	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g
		496,48 kcal	77 g	17 g	15 g
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g
		407,88 kcal	65 g	14 g	12 g

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) PRÉ-ESCOLAR I (4-6 ANOS)			MARÇO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27
Entrada 13h	*Farofa colorida e chá	*Bolacha caseira e fruta	*Pão com manteiga	*Cuca e fruta	*Pão torrado com manteiga e orégano e chá
Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne bovina *Brócolis, beterraba e pepino *Banana (Sobremesa)	*Farofa colorida de ovo e espinafre *Chá matte *Maçã (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Tilápia refogada/assada *Batata, abobrinha e cenoura com orégano *Alface e couve-flor *Banana (sobremesa)	*Canjica com açúcar mascavo *Pão de queijo recheado *Melancia (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Vaca atolada (mandioca com carne bovina) *Mix: Repolho, cenoura e tomate *Mamão (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Fundamental	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g
		502,17 kcal	80 g	16 g	14 g
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Pré-escolar	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g
		399,46 kcal	61 g	12 g	13 g

****Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.**

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR


Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

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