

PRÉ-ESCOLA (4-6 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	*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	*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)	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	
	415,93 kcal	66 g	14 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	
	263,91 kcal	38 g	9 g	9 g	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			MARÇO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
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 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)	Energia (Kcal) *VR: 405 396,89 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 62 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 12 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 12 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,56 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 37 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g 9 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g 10 g	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

PRÉ-ESCOLA (4-6 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	*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 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)	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	
	407,88 kcal	65 g	14 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	
	266 kcal	40 g	9 g	9 g	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			MARÇO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27
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 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)	Energia (Kcal) *VR: 405 399,46 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 61 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	 Vanessa Pan Nutricionista da Merenda Escolar CRN: 89800
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 260,66 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 37 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	
**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.

