

ALERGIA AO OVO					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			OUTUBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 05	TERÇA-FEIRA 06	QUARTA-FEIRA 07 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 08	SEXTA-FEIRA 09
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Polenta cremosa com carne moída ao molho *Repolho com cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Macarrão DE ARROZ com peito ao molho *Brócolis e tomate com grão-de-bico *Maçã (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne suína *Alface e couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Quibe de carne moída *Suco de uva *Abacaxi (Sobremesa)	*Risoto colorido (coxa) *Maionese de batata/purê (SEM OVOS) *Mix: Repolho, cenoura, couve e tomate *Melão (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	499,15 kcal	78 g	17 g	15 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g	
	338,9 kcal	50 g	12 g	11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA AO OVO					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			OUTUBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16
Entrada 07h45min	*Feriado	*Recesso	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Feriado	*Recesso	*Macarrão DE ARROZ com coxa ao molho *Alface e tomate *Melancia (Sobremesa)	*Conferir cardápio exclusivo de DIA DAS CRIANÇAS e adaptar para os alunos ALÉRGICOS AO OVO	*Conferir cardápio exclusivo de DIA DAS CRIANÇAS e adaptar para os alunos ALÉRGICOS AO OVO
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	497,82 kcal	80 g	16 g	14 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g	
	310,3 kcal	46 g	11 g	10 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA AO OVO					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			OUTUBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	QUARTA-FEIRA 21 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta *Carne em iscas ao molho *Alface, couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Macarrão DE ARROZ com carne moída *Repolho roxo, verde, espinafre, tomate e cenoura *Laranja (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Batata doce *Frango caipira ao molho cenoura) *Repolho verde e brócolis orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Torta SEM OVOS com peito desfiado cremoso *Suco de uva/água de coco *Manga (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão preto *Tilápia assada/refogada *Batata com orégano *Repolho roxo, verde, tomate e cenoura *Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	487,72 kcal	72 g	18 g	15 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g	
	335,47 kcal	46 g	12 g	12 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA AO OVO



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

OUTUBRO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA 30
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Quirera com carne bovina em iscas *Couve-flor e tomate com grão-de-bico *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Farofa colorida com couve SEM OVOS *Tilápia refogada *Alface e beterraba *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Mandioca *Frango caipira *Brócolis e tomate *Banana (Sobremesa)	*Iogurte *Pão de queijo (SEM OVOS) *Mamão (Sobremesa)	*Arroz parb. E feijão preto *Panqueca SEM OVOS (massa de beterraba e cenoura) de carne moída *Repolho, cenoura e tomate *Melancia (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 512,73 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 78 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 17 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 338,33 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 47 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 12 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	

Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

***CARDÁPIO EXCLUSIVO DA ESCOLA ANDRÉ DORINI**