

| BERÇÁRIO I (6-11 MESES)                   |                                                                                                                  |                                                                                                                              | OUTUBRO/2026                                                                                                                       |                                          |                                                                                                                                 |         |                                                                |            |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| HORÁRIOS:                                 | SEGUNDA - FEIRA<br>05                                                                                            | TERÇA-FEIRA<br>06                                                                                                            | QUARTA-FEIRA 07<br>SABORES DA TERRA                                                                                                |                                          | QUINTA-FEIRA<br>08                                                                                                              |         | SEXTA-FEIRA<br>09                                                                                                                                 |            |
| Café da manhã<br>07h45min                 | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Banana em pedaços                                              | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Banana em pedaços                                                          | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Banana em pedaços                                                                |                                          | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Maçã em pedaços                                                               |         | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Banana em pedaços                                                                               |            |
| Almoço<br>10h30min                        | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Polenta<br>*Carne moída<br>*Repolho, cenoura e tomate<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz branco<br>*Lentilha<br>*Batata com orégano<br>*Carne suína refogada<br>*Tomate com grão-de-bico<br>*Manga (Sobremesa) | *Arroz com cenoura<br>*Feijão preto<br>*Macarrão caseiro com coxa ao molho<br>*Alface e brócolis orgânicos<br>*Laranja (Sobremesa) |                                          | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Batata doce<br>*Ovo cozido/omelete<br>*Alface e couve-flor orgânicos<br>*Ameixa (Sobremesa) |         | *Arroz branco<br>*Feijão preto<br>*Farofa colorida com couve<br>*Peito em tiras ao molho<br>*MIX: Repolho, cenoura e tomate<br>*Melão (Sobremesa) |            |
| Lanche 13h                                | *Laranja                                                                                                         | *Morango                                                                                                                     | *Manga                                                                                                                             |                                          | *Melão                                                                                                                          |         | *Banana                                                                                                                                           |            |
| Jantar<br>15h30                           | *Risoto de carne moída e legumes<br>*Feijão com bastante caldo                                                   | *Sopa de legumes (batata, cenoura, batata salsa, abobrinha e tomate) carne bovina e macarrão                                 | *Caldo de mandioca com carne suína, salada de tomate                                                                               |                                          | *Macarrão penne com frango desfiado e salada de alface bem fininha com tomate                                                   |         | *Quirera c/ carne suína e cenoura, salada de repolho<br>*Feijão com bastante caldo                                                                |            |
| Composição nutricional<br>(Média semanal) | Energia (Kcal)<br>*VR: 475                                                                                       | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>65g à 77g                                                                                     | PTN (g)<br>10% à 15% do VET<br>12g à 18g                                                                                           | LPD (g)<br>25% à 35% do VET<br>13g à 18g | Ca (mg)                                                                                                                         | Fe (mg) | Vit A (mcg)                                                                                                                                       | Vit C (mg) |
|                                           | 490,48 kcal                                                                                                      | 76 g                                                                                                                         | 15 g                                                                                                                               | 14 g                                     | 214 mg                                                                                                                          | 4 mg    | 246 mcg                                                                                                                                           | 52 mg      |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

É IMPORTANTE LEMBRAR QUE PARA OS BEBÊS DE 06 A 08 MESES OS ALIMENTOS DEVEM ESTAR BEM COZIDOS PARA FACILITAR A CONSISTÊNCIA QUE SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR NA SALA.

\*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 I (6-11 MESES)                   |                            |                                          | OUTUBRO/2026                                                                                                                      |                                                                                                            |         |                                                                                                                                       |  |            |
|-------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| HORÁRIOS:                                 | SEGUNDA - FEIRA<br>12      | TERÇA-FEIRA<br>13                        | QUARTA-FEIRA<br>14                                                                                                                | QUINTA-FEIRA<br>15                                                                                         |         | SEXTA-FEIRA<br>16                                                                                                                     |                                                                                     |            |
| Café da manhã<br>07h45min                 | *Feriado                   | *Recesso                                 | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Banana em pedaços                                                               | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Maçã em pedaços                                          |         | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Banana em pedaços                                                                   |                                                                                     |            |
| Almoço<br>10h30min                        | *Feriado                   | *Recesso                                 | *Arroz integral<br>*Feijão preto<br>*Macarrão parafuso com carne moída ao molho<br>*Beterraba e brócolis<br>*Melancia (Sobremesa) | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Quirera com carne suína<br>*Alface e couve-flor<br>*Banana (Sobremesa) |         | *Risoto colorido (coxa + peito)<br>*Feijão preto<br>*Maionese de batata<br>*Repolho, cenoura, tomate e espinafre<br>*Maçã (Sobremesa) |                                                                                     |            |
| Lanche 13h                                | *Feriado                   | *Recesso                                 | *Banana                                                                                                                           | *Maçã                                                                                                      |         | *Melancia                                                                                                                             |                                                                                     |            |
| Jantar<br>15h30                           | *Feriado                   | *Recesso                                 | *Polenta cremosa com carne moída e salada de alface picada e tomate                                                               | *Macarrão penne com frango desfiado e salada de alface bem fininha com tomate                              |         | *Sopa de legumes (batata, cenoura, batata salsa, abobrinha e tomate) carne bovina e macarrão                                          |                                                                                     |            |
| Composição nutricional<br>(Média semanal) | Energia (Kcal)<br>*VR: 475 | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>65g à 77g | PTN (g)<br>10% à 15% do VET<br>12g à 18g                                                                                          | LPD (g)<br>25% à 35% do VET<br>13g à 18g                                                                   | Ca (mg) | Fe (mg)                                                                                                                               | Vit A (mcg)                                                                         | Vit C (mg) |
|                                           | 460,33 kcal                | 70 g                                     | 15 g                                                                                                                              | 14 g                                                                                                       | 207 mg  | 4 mg                                                                                                                                  | 219 mcg                                                                             | 55 mg      |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

\*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 I (6-11 MESES)                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                             | OUTUBRO/2026                                                                                                                              |                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                           |  |            |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| HORÁRIOS:                                 | SEGUNDA - FEIRA<br>19                                                                                                               | TERÇA-FEIRA<br>20                                                                                                                           | QUARTA-FEIRA 21<br>SABORES DA TERRA                                                                                                       | QUINTA-FEIRA<br>22                                                                                                                                        |         | SEXTA-FEIRA<br>23                                                                                                                                         |                                                                                     |            |
| Café da manhã<br>07h45min                 | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Banana em pedaços                                                                 | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Banana em pedaços                                                                         | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Banana em pedaços                                                                       | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Maçã em pedaços                                                                                         |         | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Banana em pedaços                                                                                       |                                                                                     |            |
| Almoço<br>10h30min                        | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Polenta cremosa<br>*Coxa ao molho<br>*Cenoura e tomate com grão-de-bico<br>*Morango (Sobremesa) | *Arroz branco<br>*Lentilha<br>*Batata ao molho com peito desfiado ao molho<br>*Repolho verde e roxo, cenoura e tomate<br>*Manga (Sobremesa) | *Arroz com cenoura<br>*Feijão preto<br>*Batata doce<br>*Carne em iscas acebolada<br>*Alface e couve-flor orgânicos<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Farofa colorida (brócolis, cenoura, repolho e ovo)<br>*Tilápia assada<br>*Brócolis org. e tomate<br>*Pera (Sobremesa) |         | *Arroz branco<br>*Feijão preto<br>*Panqueca sem leite (massa de beterraba e cenoura) com carne moída<br>*Alface e repolho orgânicos<br>*Melão (Sobremesa) |                                                                                     |            |
| Lanche 13h                                | *Melão                                                                                                                              | *Banana                                                                                                                                     | *Pera                                                                                                                                     | *Manga                                                                                                                                                    |         | *Morango                                                                                                                                                  |                                                                                     |            |
| Jantar<br>15h30                           | *Risoto de carne moída e legumes<br>*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, Batata salsa e brócolis) com coxa e macarrão cab. de anjo                                                    |         | *Quirera c/ carne suína e cenoura, salada de repolho<br>*Feijão com bastante caldo                                                                        |                                                                                     |            |
| Composição nutricional<br>(Média semanal) | Energia (Kcal)<br>*VR: 475                                                                                                          | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>65g à 77g                                                                                                    | PTN (g)<br>10% à 15% do VET<br>12g à 18g                                                                                                  | LPD (g)<br>25% à 35% do VET<br>13g à 18g                                                                                                                  | Ca (mg) | Fe (mg)                                                                                                                                                   | Vit A (mcg)                                                                         | Vit C (mg) |
|                                           | 471,95 kcal                                                                                                                         | 75 g                                                                                                                                        | 14 g                                                                                                                                      | 14 g                                                                                                                                                      | 209 mg  | 4 mg                                                                                                                                                      | 243 mcg                                                                             | 49 mg      |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

\*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 I (6-11 MESES)                   |                                                                                                                             |                                                                                                                                                      | OUTUBRO/2026                                                                                                                            |                                                                                                                       |                                                                                                                       |  |             |            |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| HORÁRIOS:                                 | SEGUNDA - FEIRA<br>26                                                                                                       | TERÇA-FEIRA<br>27                                                                                                                                    | QUARTA-FEIRA<br>28                                                                                                                      | QUINTA-FEIRA<br>29                                                                                                    | SEXTA-FEIRA<br>30                                                                                                     |                                                                                     |             |            |
| Café da manhã<br>07h45min                 | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Banana em pedaços                                                         | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Banana em pedaços                                                                                  | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Banana em pedaços                                                                     | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Maçã em pedaços                                                     | *Leite materno ou fórmula infantil específica<br>*Banana em pedaços                                                   |                                                                                     |             |            |
| Almoço<br>10h30min                        | *Arroz parb.<br>*Feijão preto<br>*Quirera<br>*Carne em iscas ao molho<br>*Tomate e beterraba cozida<br>*Morango (Sobremesa) | *Arroz branco<br>*Feijão carioca<br>*Macarrão espag. integral com carne moída ao molho<br>*Repolho, espinafre, cenoura e tomate<br>*Maçã (Sobremesa) | *Arroz integral<br>*Feijão preto<br>*Purê de batata<br>*Tilápia assada/refogada<br>*Couve-flor e beterraba cozida<br>*Mamão (Sobremesa) | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Guisado de abóbora<br>*Coxa ao molho<br>*Brócolis e alface<br>*Banana (Sobremesa) | *Risoto colorido (coxa + peito)<br>*Feijão preto<br>*Maionese de mandioca<br>*Tomate e pepino<br>*Laranja (Sobremesa) |                                                                                     |             |            |
| Lanche 13h                                | *Maçã                                                                                                                       | *Banana                                                                                                                                              | *Laranja                                                                                                                                | *Mamão papaia                                                                                                         | *Melancia                                                                                                             |                                                                                     |             |            |
| Jantar<br>15h30                           | *Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, batata salsa e tomate) carne de frango e macarrão                             | *Carreteiro ensopado com carne bovina e feijão e salada de repolho                                                                                   | *Polenta cremosa com frango 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 moída em tiras e salada de tomate                                                        |                                                                                     |             |            |
| Composição nutricional<br>(Média semanal) | Energia (Kcal)<br>*VR: 475                                                                                                  | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>65g à 77g                                                                                                             | PTN (g)<br>10% à 15% do VET<br>12g à 18g                                                                                                | LPD (g)<br>25% à 35% do VET<br>13g à 18g                                                                              | Ca (mg)                                                                                                               | Fe (mg)                                                                             | Vit A (mcg) | Vit C (mg) |
|                                           | 476,5 kcal                                                                                                                  | 76 g                                                                                                                                                 | 15 g                                                                                                                                    | 13 g                                                                                                                  | 212 mg                                                                                                                | 4 mg                                                                                | 227 mcg     | 57 mg      |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

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

  
Vanessa Pan  
Nutricionista da Merenda Escolar  
CRN: 89800

\*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