

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)

OUTUBRO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 05	TERÇA-FEIRA 06	QUARTA-FEIRA 07 SABORES DA TERRA		QUINTA-FEIRA 08		SEXTA-FEIRA 09	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva integral *Banana *Pão de legumes com ovos mexidos	*Leite SL com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana *Pão de legumes com patê SL de frango ou peixe		*Leite SL com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes c/ requeijão SL		*Iogurte SL com cereal matinal *Maçã em pedaços *Bolo de chocolate sem leite	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Polenta *Carne moída *Repolho, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Batata com orégano *Carne suína refogada *Tomate com grão-de-bico *Manga (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Macarrão caseiro com coxa ao molho *Alface e brócolis orgânicos *Laranja (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Batata doce *Ovo cozido/omelete *Alface e couve-flor orgânicos *Ameixa (Sobremesa)		*Arroz branco *Feijão preto *Farofa colorida com couve *Peito em tiras ao molho *MIX: Repolho, cenoura e tomate *Melão (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Laranja	*Morango	*Manga		*Melão		*Banana	
Jantar 15h30min	*Risoto de carne moída e legumes *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 *Feijão com bastante caldo	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 15% do VET 18g à 27g	LPD (g) 25% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	710,45 kcal	105 g	23 g	23 g	161 mg	3 mg	118 mcg	38 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por torta salgada e suco, ou bolo sem açúcar e mousse de banana e cacau podendo escolher qual dia será feita a troca.

*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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)					OUTUBRO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16			
Café da manhã 07h45min	*Feriado	*Recesso	*Iogurte SL *Banana *Pão de legumes com patê SL de frango ou peixe	*Leite SL com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes c/ requeijão SL	*Iogurte SL com cereal matinal *Maçã em pedaços *Bolo de fubá sem leite			
Almoço 10h30min	*Feriado	*Recesso	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão parafuso com carne moída ao molho *Beterraba e brócolis *Melancia (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Quirera com carne suína *Alface e couve-flor *Banana (Sobremesa)	*Risoto colorido (coxa + peito) *Feijão preto *Maionese de batata (SEM LEITE) *Repolho, cenoura, tomate e espinafre *Maçã (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Feriado	*Recesso	*Banana	*Maçã	*Melancia			
Jantar 15h30min	*Feriado	*Recesso	*Polenta cremosa com carne moída e salada de alface picada e tomate	*Conferir cardápio exclusivo de DIA DAS CRIANÇAS, e fazer a preparação específica para intolerantes		*Conferir cardápio exclusivo de DIA DAS CRIANÇAS, e fazer a preparação específica para intolerantes		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 15% do VET 18g à 27g	LPD (g) 25% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	729,7 kcal	108 g	24 g	24 g	220 mg	4 mg	88 mcg	51 mg
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR								
*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por bolo s/ açúcar + suco e pão de queijo e suco, podendo escolher qual dia será feito a troca.								

*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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)

OUTUBRO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	QUARTA-FEIRA 21 SABORES DA TERRA		QUINTA-FEIRA 22		SEXTA-FEIRA 23	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva integral *Banana *Pão de legumes com ovos mexidos	*Leite SL com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana *Pão de legumes com patê SL de frango ou peixe		*Leite SL com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes c/ requeijão SL		*Iogurte SL com cereal matinal *Maçã em pedaços *Bolo de cenoura sem leite	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Polenta cremosa *Coxa ao molho *Cenoura e tomate com grão-de-bico *Morango (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Batata ao molho com peito desfiado ao molho *Repolho verde e roxo, cenoura e tomate *Manga (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne em iscas acebolada *Alface e couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Farofa colorida (brócolis, cenoura, repolho e ovo) *Tilápia assada *Brócolis org. e tomate *Pera (Sobremesa)		*Arroz branco *Feijão preto *Panqueca sem leite (massa de beterraba e cenoura) com carne moída *Alface e repolho orgânicos *Melão (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Melão	*Banana	*Pera		*Manga		*Morango	
Jantar 15h30min	*Risoto de carne moída e legumes *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 *Feijão com bastante caldo	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 15% do VET 18g à 27g	LPD (g) 25% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	729,39 kcal	110 g	22 g	23 g	158 mg	3 mg	117 mcg	36 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por esfirra e suco ou bolo sem açúcar e mousse de banana e cacau, podendo escolher qual dia será feito a troca.

*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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)

OUTUBRO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28		QUINTA-FEIRA 29		SEXTA-FEIRA 30	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva integral *Banana *Pão de legumes com ovos mexidos	*Leite SL com uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão de legumes com requeijão SL	*Iogurte SL *Banana *Pão de legumes com patê SL de frango ou peixe		*Leite SL com maçã (aquecido) *Banana *Pão de legumes c/ requeijão SL		*Iogurte SL com cereal matinal *Maçã em pedaços *Bolo de laranja sem leite	
Almoço 10h30min	*Arroz parb. *Feijão preto *Quirera *Carne em iscas ao molho *Tomate e beterraba cozida *Morango (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão espag. integral com carne moída ao molho *Repolho, espinafre, cenoura e tomate *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Purê de batata (LEITE SL) *Tilápia assada/refogada *Couve-flor e beterraba cozida *Mamão (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Guisado de abóbora *Coxa ao molho *Brócolis e alface *Banana (Sobremesa)		*Risoto colorido (coxa + peito) *Feijão preto *Maionese de mandioca (LEITE DE LEITE SL) *Tomate e pepino *Laranja (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Maçã	*Banana	*Laranja		*Mamão papaia		*Melancia	
Jantar 15h30min	*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 (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 15% do VET 18g à 27g	LPD (g) 25% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	745,55 kcal	109 g	24 g	25 g	194 mg	3 mg	96 mcg	44 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por quibe e suco, bolo sem açúcar e suco, podendo escolher qual dia será feito a troca.

Vanessa Pin
 Nutricionista de Borda Escolar
 CRN 99099

*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