

ALERGIA AO OVO					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			SETEMBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 31	TERÇA-FEIRA 01	QUARTA-FEIRA 02 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 03	SEXTA-FEIRA 04
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Polenta cremosa com peito ao molho	*Quibe de carne moída	*Arroz com cenoura	*Arroz parb.	*Risoto colorido (coxa)
Lanche da tarde: 15h00min	*Repolho com espinafre e tomate	*Suco de uva	*Feijão preto	*Feijão carioca	*Maionese de batata/purê (SEM OVO)
	*Banana (Sobremesa)	*Laranja (Sobremesa)	*Batata doce	*Macarrão de ARROZ com peito ao molho	*Mix: Repolho, cenoura, couve e tomate
			*Carne suína	*Brócolis e tomate com grão-de-bico	*Melão (sobremesa)
			*Alface e couve-flor orgânicos	*Abacaxi (Sobremesa)	
Composição nutricional 30% do VET	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	
(Média semanal)	499,15 kcal	78 g	17 g	15 g	
Composição nutricional 20% do VET	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	
(Média semanal)	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)			SETEMBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11
Entrada 07h45min	*Feriado	*Conselho de classe sem aluno	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min Lanche da tarde: 15h00min	*Feriado	*Conselho de classe sem aluno	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão DE ARROZ ao alho e óleo *Carne moída *Alface e couve-flor *Banana (sobremesa)	*Sagu *Pão de queijo (SEM OVOS) *Manga (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Mandioca *Coxa ao molho *Brócolis e beterraba *Maçã (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	
	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)			SETEMBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 14	TERÇA-FEIRA 15	QUARTA-FEIRA 16 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 17	SEXTA-FEIRA 18
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta *Coxa ao molho *Alface, couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Farofa colorida com couve (SEM OVOS) *Chá mate *Laranja (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Frango caipira ao molho com legumes (Abobrinha, batata, batata salsa, cenoura) *Repolho verde e brócolis orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Torta salgada SEM OVOS E SEM LEITE com peito desfiado cremoso com legumes *Suco de uva/água de coco *Mamão (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão preto *Tilápia assada/refogada *Repolho roxo, verde, tomate e cenoura *Pera (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)			SETEMBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 21	TERÇA-FEIRA 22	QUARTA-FEIRA 23	QUINTA-FEIRA 24	SEXTA-FEIRA 25
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Macarrão DE ARROZ com frango caipira ao molho *Couve-flor e tomate com grão-de-bico *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne moída refogada *Alface e beterraba *Melancia (Sobremesa)	*Quirera com coxa *Brócolis e pepino *Manga (Sobremesa) OBS: caso necessário pode acrescentar feijão	*Bolo de abóbora SEM OVOS com cobertura de coco *Suco de uva *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Estrogonofe bovino *Batata c/ orégano/purê *Repolho, cenoura e tomate *Banana (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	
	512,73 kcal	78 g	16 g	17 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	
	338,33 kcal	47 g	12 g	12 g	

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA AO OVO					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			SETEMBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Polenta cremosa com carne em iscas ao molho	*Sanduíche de frango cremoso com alface, tomate e cenoura ralada (pão fat.)	*Macarrão DE ARROZ com coxa ao molho	*Arroz parb. E feijão preto	*Farofa colorida SEM OVOS (milho, ervilha, cenoura, repolho verde, couve)
Lanche da tarde: 15h00min	*Repolho com cenoura e tomate	*Suco de uva	*Alface e Brócolis	*Refogado/assados: Abobrinha, batata, bat. Salsa e cenoura)	*Café com leite
	*Banana (Sobremesa)	*Laranja (Sobremesa)	*Banana (Sobremesa)	*Tilápia assada/refogada	*Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET	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	
(Média semanal)	493 kcal	71 g	15 g	18 g	

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Educação 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