

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)						SETEMBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 31	TERÇA-FEIRA 01	QUARTA-FEIRA 02 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 03	SEXTA-FEIRA 04			
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 *Coxa ao molho *Tomate com grão-de-bico *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Batata doce *Ovo cozido/omelete *Repolho, cenoura e tomate *Manga (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Legumes refogados: batata salsa org., cenoura, batata inglesa, abobrinha. *Carne suína refogada *Alface e brócolis orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Macarrão integral parafuso com carne moída ao molho *Alface e couve-flor orgânicos *Ameixa (Sobremesa)	*Risoto colorido (coxa + peito) *Feijão preto *Maionese de batata (USAR LEITE SEM LACTOSE) *MIX: Repolho, couve, cenoura e tomate *Melão (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Laranja	*Ameixa	*Manga	*Melão	*Banana			
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 bem fininha com tomate	*Caldo de mandioca com carne suína, salada de 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, 1 refeição do Jantar pode ser trocada 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)			SETEMBRO/2026						
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11				
Café da manhã 07h45min	*Feriado	*Conselho de classe sem aluno	*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	*Conselho de classe sem aluno	*Arroz integral *Feijão preto *Batata com carne moída ao molho *Beterraba e brócolis *Melancia (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Quirera com carne suína *Cenoura e couve-flor *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Macarrão caseiro com coxa ao molho *Repolho, Alface, tomate e espinafre *Abacaxi (Sobremesa)				
Lanche 13h	*Feriado	*Conselho de classe sem aluno	*Banana	*Maçã	*Melancia				
Jantar 15h30min	*Feriado	*Conselho de classe sem aluno	*Polenta cremosa com carne moída e salada de alface picada e tomate	*Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha, batata salsa e tomate) carne bovina e macarrão	*Macarrão penne com carne bovina 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)	
	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)						SETEMBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 14	TERÇA-FEIRA 15	QUARTA-FEIRA 16 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 17	SEXTA-FEIRA 18			
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 *Carne moída ao molho *Cenoura e tomate com grão-de-bico *Abacaxi (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Macarrão penne com peito desfiado ao molho *Alface e repolho orgânicos *Manga (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne em iscas ao molho *Alface e couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Farofa colorida (brócolis, cenoura, repolho e ovo) *Tilápia assada *Brócolis org. e tomate *Laranja (Sobremesa)	*Risoto colorido (Coxa sem osso) *Feijão preto *Purê de batata (SEM LEITE) *Repolho verde e roxo, cenoura e tomate *Melão (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Melão	*Banana	*Pera	*Manga	*Laranja			
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 parafuso com frango desfiado e salada de alface em fininha com tomate	*Sopa de lentilha/feijão (abobrinha, Batata, chuchu 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)

SETEMBRO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 21	TERÇA-FEIRA 22	QUARTA-FEIRA 23		QUINTA-FEIRA 24		SEXTA-FEIRA 25	
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 com carne suína *Tomate e beterraba cozida *Melancia (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão espaguete com carne moída ao molho *Repolho, espinafre, cenoura e tomate *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Polenta cremosa *Coxa refogada *Couve-flor e beterraba cozida *Mamão pap. (Sobremesa)		*Arroz parb. *Feijão carioca *Abóbora refogada *Ovos cozido/omelete *Brócolis e alface *Banana (Sobremesa)		*Arroz branco *Feijão preto *Batata com orégano *Estrogonofe bovino (USAR CREME DE LEITE ZERO LACTOSE) *Tomate e pepino *Abacaxi (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Maçã	*Banana	*Pera		*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 caseiro 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.

*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)						SETEMBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02			
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 preto *Carne suína *Farofa colorida com couve *Tomate e alface *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão parafuso com carne em iscas ao molho *Repolho e beterraba cozida *Morango (Sobremesa)	*Arroz parb. c/ cenoura *Feijão preto *Tilápia assada/refogada *Legumes refogado (batata, cenoura e abobrinha) *Alface e couve-flor *Kiwi (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Escondidinho de mandioca e carne moída sem queijo *Brócolis e tomate *Melão (Sobremesa)	*Risoto colorido (coxa + peito) *Feijão preto *Salada de batata com ovos *Pepino e tomate com grão-de-bico *Manga (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Kiwi	*Melão	*Morango	*Manga	*Banana			
Jantar 15h15min	*Canja com carne bovina desfiada com cenoura, batata, abobrinha, couve-flor e biju	*Quirera com peito desfiado e cenoura	*Arroz bem ensopado com carne moída e cenoura *Feijão com bastante caldo	*Polenta cremosa com coxa ao molho e salada de alface picada e tomate	*Sopa de legumes (batata, cenoura, brócolis, abobrinha, couve-flor, batata salsa e tomate)			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	708 kcal	111 g	25 g	21 g	144 mg	7 mg	135 mcg	54 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar poderão ser trocadas por Esfirra e suco, e pão de queijo e suco podendo escolher qual dia será feito a troca.

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

Vanessa Pin
Nutricionista da Educação Escolar
CREN: 89000

*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