

DIABETES



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
Lanche da manhã 10h00min	*Polenta cremosa com peito ao molho	*Quibe de carne moída	*Arroz integral com cenoura	*Arroz integral	*Risoto colorido (arroz integral e coxa)
Lanche da tarde: 15h00min	*Repolho com espinafre e tomate	*Água de coco	*Feijão preto	*Feijão carioca	*Maionese de batata/purê
	* Melão (Sobremesa)	*Laranja (Sobremesa)	*Carne suína	*Macarrão espaguete integral com peito ao molho	*Mix: Repolho, cenoura , couve e tomate
			*Alface e couve-flor orgânicos	*Brócolis e tomate com grão-de-bico	*Melão (sobremesa)
			* Melão (Sobremesa)	*Abacaxi (Sobremesa)	
Composição nutricional 20% do VET	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g	
(Média semanal)	332,63 kcal	48 g	11 g	11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

SETEMBRO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11
Lanche da manhã: 10h00min	*Feriado	*Conselho de classe sem aluno	*Arroz integral	*Sagu (adoçado com adoçante)	*Arroz integral
Lanche da tarde: 15h00min			*Feijão preto	*Pão de queijo	*Feijão carioca
			*Macarrão penne alho e óleo	*Manga (Sobremesa)	*Mandioca
			*Carne moída		*Coxa ao molho
			*Alface e couve-flor		*Brócolis e beterraba
			*Maçã (sobremesa)		*Maçã (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g	
(Média semanal)	315,6 kcal	47 g	11 g	11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			SETEMBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 14	TERÇA-FEIRA 15	QUARTA-FEIRA 16 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 17	
Lanche da manhã: 10h00min	*Polenta *Coxa ao molho *Alface, couve-flor orgânicos *Mamão (Sobremesa)	*Farofa colorida com couve e ovo *Chá mate (com adoçante) *Laranja (Sobremesa)	*Arroz integral *Lentilha *Frango caipira ao molho com legumes (Abobrinha, batata, batata salsa, cenoura) *Repolho verde e brócolis orgânicos *Pera (Sobremesa)	*Torta salgada sem leite com peito desfiado cremoso com legumes *Água de coco *Mamão (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada/refogada *Repolho roxo, verde, tomate e cenoura *Pera (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 20% do VET	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g	
(Média semanal)	306,88 kcal	47 g	11 g	10 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

SETEMBRO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 21	TERÇA-FEIRA 22	QUARTA-FEIRA 23	QUINTA-FEIRA 24	SEXTA-FEIRA 25
Lanche da manhã: 10h00min	*Macarrão integral com frango caipira ao molho	*Arroz integral com cenoura	*Quirera com coxa	*Bolo de abóbora sem leite com cobertura de coco	*Arroz integral
Lanche da tarde: 15h00min	*Couve-flor e tomate com grão-de-bico	*Feijão preto	*Brócolis e pepino	(usar adoçante)	*Feijão carioca
	* Maçã (Sobremesa)	*Carne moída refogada	* Manga (sobremesa)	* Água de coco	*Estrogonofe bovino
		*Alface e beterraba	OBS: caso necessário pode crescentar feijão	*Maçã (Sobremesa)	*Batata c/ orégano/purê
		*Melancia (Sobremesa)			*Repolho, cenoura e tomate
					* Manga (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g	
(Média semanal)	313,64 kcal	45 g	12 g	11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

SETEMBRO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02
Lanche da manhã: 10h00min	*Polenta cremosa com carne em iscas ao molho	*Sanduíche de frango cremoso com alface, tomate e cenoura ralada (pão integral)	*Macarrão parafuso integral com coxa ao molho	*Arroz integral e feijão preto	*Farofa colorida (Ovo , milho, ervilha, cenoura, repolho verde, couve)
Lanche da tarde: 15h00min	*Repolho com cenoura e tomate * Abacaxi (Sobremesa)	* Água de coco *Laranja (Sobremesa)	*Alface e Brócolis * Abacaxi (Sobremesa)	*Refogado/assados: Abobrinha, batata, bat. Salsa e cenoura) *Tilápia assada/refogada *Repolho e tomate *Ameixa (Sobremesa)	*Café com leite (usar adoçante) *Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g	
(Média semanal)	405 kcal	61 g	14 g	14 g	
Composição nutricional 20% do VET	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g	
(Média semanal)	271 kcal	38 g	9 g	11 g	

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

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 69800