

PRÉ-ESCOLA (4-6 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	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa com peito ao molho *Repolho com espinafre e tomate *Banana (Sobremesa)	*Quibe de carne moída *Suco de uva *Laranja (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto * Batata doce *Carne suína *Alface e couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Macarrão espaguete com peito ao molho *Brócolis e tomate com grão-de-bico *Abacaxi (Sobremesa)	*Risoto colorido (coxa) *Maionese de batata/purê *Mix: Repolho, cenoura , couve e tomate *Melão (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g	*Refeições marcadas em amarelo contém leite e derivados
	400,66 kcal	60 g	13 g	13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g	
	288,37 kcal	40 g	10 g	11 g	
	CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR				

PRÉ-ESCOLA (4-6 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	*Chá matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Feriado	*Conselho de classe sem aluno	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão penne alho e óleo *Carne moída *Alface e couve-flor *Banana (sobremesa)	*Sagu *Pão de queijo *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: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g	
	412,74 kcal	65 g	13 g	12 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g	
	261,36 kcal	38 g	10 g	8 g	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

PRÉ-ESCOLA (4-6 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	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta *Coxa ao molho *Alface, couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Farofa colorida com couve e ovo *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 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: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g	
	393,43 kcal	59 g	14 g	12 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g	
	272,95 kcal	37 g	10 g	10 g	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			SETEMBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 21	TERÇA-FEIRA 22	QUARTA-FEIRA 23	QUINTA-FEIRA 24	SEXTA-FEIRA 25
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Macarrão caseiro 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 leite 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)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g	
	411,5 kcal	61 g	12 g	14 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g	
	277,13 kcal	38 g	9 g	11 g	
**Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.					
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			SETEMBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02
Café da manhã 07h45min	*Leite c/ chocolate 50% *Pão com requeijão *Banana	*Café com Leite *Bolacha cas. e salgada integral *Maçã	*Chá matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite c/ chocolate 50% *Cuca com manteiga *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa com carne em iscas ao molho *Repolho com cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Sanduíche de frango cremoso com alface, tomate e cenoura ralada (pão fat.) *Suco de uva *Laranja (Sobremesa)	*Macarrão parafuso integral com coxa ao molho *Alface e Brócolis *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. E feijão preto *Refogado/assados: Abobrinha, batata, bat. Salsa e cenoura) *Tilápia assada/refogada *Repolho e tomate *Ameixa (Sobremesa)	*Farofa colorida (Ovo , milho, ervilha, cenoura, repolho verde, couve) *Café com leite *Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	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	 Vanessa Pan Nutricionista da Merenda Escolar CRN: 89800
	406 kcal	63 g	13 g	13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	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	
	270 kcal	40 g	9 g	10 g	
**Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.					
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

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.

