



### Necessidades Alimentares Especiais:

### Necessidades Alimentares Especiais:

Intolerantes à Lactose - utilizar produtos específicos. Proibido oferecer leite e seus derivados, tanto como alimento principal ou adicionado na preparação. Durante a almoço não será ofertado líquidos. Após a finalização do almoço será ofertado água. Importante: cada criança ter a sua garrafinha de água.

|                                         | 2ª feira                                                   | 3ª feira                                                       |        | 4ª feira                                                       |          | 5ª feira                                                             |                                                           | 6ª feira                                                                               |          |          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
|                                         | 02/03/2026                                                 | 03/03/2026                                                     |        | 04/03/2026                                                     |          | 05/03/2026                                                           |                                                           | 06/03/2026                                                                             |          |          |
| Café da Manhã<br>(08:30 hs)             | Leite tipo A<br>Pão sovado com geleia sem açúcar<br>frutas | Leite tipo A<br>Torrada de pão sovado com queijo<br>Frutas     |        | Leite tipo A<br>Pão sovado com ovos mexidos e queijo<br>Frutas |          | Leite tipo A<br>Torrada com pão sovado de cenoura e queijo<br>Frutas |                                                           | Leite tipo A<br>Polenta sapecada com queijo<br>Frutas                                  |          |          |
| Almoço<br>(10:30 hs)                    | Sopa de lentilha<br>Pão torrado                            | Purê de batata<br>Fricassê de frango<br>Arroz branco<br>Salada |        | Massa com molho de carne moída<br>Salada                       |          | Aipim assado<br>Carne de panela<br>Arroz branco<br>Salada            |                                                           | Macarrão<br>Molho de frango<br>Saladas                                                 |          |          |
| Lanche da tarde<br>(14:15 hs)           | Frutas                                                     | Fruta + bolacha integral                                       |        | Frutas                                                         |          | Fruta + bolacha integral                                             |                                                           | Frutas                                                                                 |          |          |
| Pré-janta<br>(A partir das 15: 30 hs)   | Risoto de frango<br>Salada de cenoura com ovo<br>Salada    | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Omelete<br>Salada            |        | Polenta mole com queijo<br>Carne moída em molho<br>Salada      |          | Arroz branco<br>Batata gratinada<br>Fricassê de frango<br>Salada     |                                                           | Até 2 anos: Sopa de feijão com massinha                                                |          |          |
|                                         |                                                            |                                                                |        |                                                                |          |                                                                      |                                                           | Pão sovado com molho de carne moída, queijo e alface<br>Suco integral de fruta diluído |          |          |
| Composição Nutricional<br>Média Semanal |                                                            | Energia (Kcal)                                                 |        | CHO (g)                                                        | PROT (g) | LIP (g)                                                              | Vit A (mcg)                                               | Vit C (mcg)                                                                            | Ca (mcg) | Fe (mcg) |
|                                         |                                                            | 1-3 anos                                                       | 779,49 | 130                                                            | 32       | 16                                                                   | 91,44                                                     | 53,57                                                                                  | 327,37   | 3,90     |
|                                         |                                                            | 4-5 anos                                                       | 461,92 | 86                                                             | 19       | 6                                                                    | Gabriela Costenaro da Silva - Nutricionista<br>CRN2 12292 |                                                                                        |          |          |



### Necessidades Alimentares Especiais:

### Necessidades Alimentares Especiais:

Intolerantes à Lactose - utilizar produtos específicos. Proibido oferecer leite e seus derivados, tanto como alimento principal ou adicionado na preparação. Durante a almoço não será ofertado líquidos. Após a finalização do almoço será ofertado água. Importante: cada criança ter a sua garrafinha de água.

|                                         | 2ª feira                                                             | 3ª feira                                                     |        | 4ª feira                                                        |          | 5ª feira                                                                  |                                                           | 6ª feira                                                                                             |          |          |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
|                                         | 09/03/2026                                                           | 10/03/2026                                                   |        | 11/03/2026                                                      |          | 12/03/2026                                                                |                                                           | 13/03/2026                                                                                           |          |          |
| Café da Manhã<br>(08:30 hs)             | Leite tipo A<br>Pão torrado com geleia de fruta sem açúcar<br>Frutas | Leite tipo A<br>Torrada de pão sovado com queijo<br>Frutas   |        | Leite tipo A<br>Pão sovado com ovos mexidos e queijo<br>Frutas  |          | Leite tipo A<br>Torrada com pão sovado de cenoura e queijo<br>Frutas      |                                                           | Leite tipo A<br>Polenta sapecada com queijo<br>Frutas                                                |          |          |
| Almoço<br>(10:30 hs)                    | Polenta mole com queijo<br>Carne moída em molho<br>Salada            | Arroz branco<br>Lentilha<br>Omelete<br>Salada                |        | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Moranga refogada<br>Salada      |          | Escondidinho de batata com carne moída em molho<br>Arroz branco<br>Salada |                                                           | Macarrão com molho de frango<br>Legumes refogados (cenoura, batata, brócolis e couve-flor)<br>Salada |          |          |
| Lanche da tarde<br>(14:15 hs)           | Frutas                                                               | Fruta + bolacha de gergelim                                  |        | Frutas                                                          |          | Fruta + bolacha integral                                                  |                                                           | Frutas                                                                                               |          |          |
| Pré-janta<br>(A partir das 15: 30 hs)   | Sopa de feijão<br>Pão torrado<br>Salada                              | Aipim cozido<br>Fricassê de frango<br>Arroz branco<br>Salada |        | Sopa de legumes com massinha<br>Bolo Salgado integral<br>Salada |          | Polenta mole com queijo<br>Carne moída em molho<br>Salada                 |                                                           | Arroz branco<br>Strogonoff de carne<br>Salada                                                        |          |          |
| Composição Nutricional<br>Média Semanal |                                                                      | Energia (Kcal)                                               |        | CHO (g)                                                         | PROT (g) | LIP (g)                                                                   | Vit A (mcg)                                               | Vit C (mcg)                                                                                          | Ca (mcg) | Fe (mcg) |
|                                         |                                                                      | 1-3 anos                                                     | 788,30 | 126                                                             | 33       | 18                                                                        | 106,07                                                    | 47,41                                                                                                | 334,14   | 4,25     |
|                                         |                                                                      | 4-5 anos                                                     | 444,9  | 80                                                              | 17       | 7                                                                         | Gabriela Costenaro da Silva - Nutricionista<br>CRN2 12292 |                                                                                                      |          |          |



### Necessidades Alimentares Especiais:

### Necessidades Alimentares Especiais:

Intolerantes à Lactose - utilizar produtos específicos. Proibido oferecer leite e seus derivados, tanto como alimento principal ou adicionado na preparação. Durante a almoço não será ofertado líquidos. Após a finalização do almoço será ofertado água. Importante: cada criança ter a sua garrafinha de água.

|                                         | 2ª feira                                                             | 3ª feira                                                     |        | 4ª feira                                                                     |          | 5ª feira                                                              |                                                           | 6ª feira                                                                                        |          |          |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
|                                         | 16/03/2026                                                           | 17/03/2026                                                   |        | 18/03/2026                                                                   |          | 19/03/2026                                                            |                                                           | 20/03/2026                                                                                      |          |          |
| Café da Manhã<br>(08:30 hs)             | Leite tipo A<br>Pão torrado com geleia de fruta sem açúcar<br>Frutas | Leite tipo A<br>Torrada de pão sovado com queijo<br>Frutas   |        | Leite tipo A<br>Pão sovado com ovos mexidos e queijo<br>Frutas               |          | Leite tipo A<br>Torrada com pão sovado de cenoura e queijo<br>Frutas  |                                                           | Leite tipo A<br>Polenta sapecada com queijo<br>Frutas                                           |          |          |
| Almoço<br>(10:30 hs)                    | Arroz branco<br>Feijão carioca<br>Salada de cenoura com ovo          | Aipim assado<br>Arroz branco<br>Fricassê de Frango<br>Salada |        | Peito de frango assado<br>Arroz branco<br>Salada de batata com ovo<br>Salada |          | Arroz branco<br>Carne de panela<br>Salada                             |                                                           | Macarrão<br>Carne moída ao molho<br>Legumes gratinados (cenoura, batata, brócolis e couve-flor) |          |          |
| Lanche da tarde<br>(14:15 hs)           | Frutas                                                               | Fruta + bolacha de gergelim                                  |        | Frutas                                                                       |          | Fruta + bolacha integral                                              |                                                           | Frutas                                                                                          |          |          |
| Pré-janta<br>(A partir das 15: 30 hs)   | Macarrão<br>Molho de frango desfiados<br>Salada                      | Sopa de Legumes<br>Pão torrado                               |        | Polenta mole<br>Com queijo<br>Molho de carne moída<br>Salada                 |          | Arroz branco<br>Lentilha<br>Aipim assado<br>Salada de cenoura com ovo |                                                           | Até 2 anos: Sopa de feijão com massinha                                                         |          |          |
|                                         |                                                                      |                                                              |        |                                                                              |          |                                                                       |                                                           | Pão sovado com molho de carne moída, queijo e alface<br>Suco integral de fruta diluído          |          |          |
| Composição Nutricional<br>Média Semanal |                                                                      | Energia (Kcal)                                               |        | CHO (g)                                                                      | PROT (g) | LIP (g)                                                               | Vit A (mcg)                                               | Vit C (mcg)                                                                                     | Ca (mcg) | Fe (mcg) |
|                                         |                                                                      | 1-3 anos                                                     | 750,56 | 118                                                                          | 28       | 19                                                                    | 91,92                                                     | 31,29                                                                                           | 279,31   | 3,67     |
|                                         |                                                                      | 4-5 anos                                                     | 349,09 | 65                                                                           | 13       | 5                                                                     | Gabriela Costenaro da Silva - Nutricionista<br>CRN2 12292 |                                                                                                 |          |          |



### Necessidades Alimentares Especiais:

### Necessidades Alimentares Especiais:

Intolerantes à Lactose - utilizar produtos específicos. Proibido oferecer leite e seus derivados, tanto como alimento principal ou adicionado na preparação. Durante a almoço não será ofertado líquidos. Após a finalização do almoço será ofertado água. Importante: cada criança ter a sua garrafinha de água.

|                                         | 2ª feira                                                             | 3ª feira                                                   |        | 4ª feira                                                       |          | 5ª feira                                                             |                                                           | 6ª feira                                                                                   |          |          |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
|                                         | 23/03/2026                                                           | 24/03/2026                                                 |        | 25/03/2026                                                     |          | 26/03/2026                                                           |                                                           | 27/03/2026                                                                                 |          |          |
| Café da Manhã<br>(08:30 hs)             | Leite tipo A<br>Pão torrado com geleia de fruta sem açúcar<br>Frutas | Leite tipo A<br>Torrada de pão sovado com queijo<br>Frutas |        | Leite tipo A<br>Pão sovado com ovos mexidos e queijo<br>Frutas |          | Leite tipo A<br>Torrada com pão sovado de cenoura e queijo<br>Frutas |                                                           | Leite tipo A<br>Polenta sapecada com queijo<br>Frutas                                      |          |          |
| Almoço<br>(10:30 hs)                    | Peito de frango assado<br>Arroz branco<br>Salada de batatas com ovos | Aipim assado<br>Carne em molho em cubos<br>Salada          |        | Arroz branco<br>Lentilha<br>Omelete<br>Salada                  |          | Polenta mole<br>Molho de tomate com carne moída<br>Salada            |                                                           | Macarrão<br>Molho de frango<br>Legumes gratinados (cenoura, batata, brócolis e couve-flor) |          |          |
| Lanche da tarde<br>(14:15 hs)           | Frutas                                                               | Fruta + bolacha de gergelim                                |        | Frutas                                                         |          | Fruta + bolacha integral                                             |                                                           | Frutas                                                                                     |          |          |
| Pré-janta<br>(A partir das 15: 30 hs)   | Polenta mole<br>Molho de tomate com carne moída<br>Salada            | Sopa de feijão com massinha<br>Pão torrado                 |        | Macarrão<br>Carne moída em molho<br>Salada                     |          | Sopa de legumes<br>Bolo salgado integral                             |                                                           | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Ovo cozido<br>Salada                                       |          |          |
| Composição Nutricional<br>Média Semanal |                                                                      | Energia (Kcal)                                             |        | CHO (g)                                                        | PROT (g) | LIP (g)                                                              | Vit A (mcg)                                               | Vit C (mcg)                                                                                | Ca (mcg) | Fe (mcg) |
|                                         |                                                                      | 1-3 anos                                                   | 774,63 | 128                                                            | 31       | 16                                                                   | 101,78                                                    | 33,99                                                                                      | 311,41   | 4,56     |
|                                         |                                                                      | 4-5 anos                                                   | 405,35 | 75                                                             | 14       | 6                                                                    | Gabriela Costenaro da Silva - Nutricionista<br>CRN2 12292 |                                                                                            |          |          |