



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

ESCOLAS CANTAGALO, CORONEL, BAÚ, SERRANO E TORTO ENSINO FUNDAMENTAL - MANHÃ

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	1/12	2/12	3/12	4/12	5/12
Desjejum	Vitamina de leite com morango e aveia	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de laranja	Virado de banana	Bebida láctea de morango
Lanche	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate (Na escola coronel)	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata assada, salada de brócolis.	Arroz, feijão preto, pernil acebolado. Virado de couve. Salada de cenoura	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate. Melancia	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Banana

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	8/12	9/12	10/12	11/12	12/12
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de cenoura	Virado de banana	Café com leite e pão com margarina
Lanche	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Pão com ovo mexido. Maçã	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de chuchu	Suco de polpa Pão com pernil ao molho de tomate e cenoura	Macarrão alho e óleo, frango desfiado ao molho de tomate, salada de brócolis. Banana

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
Desjejum	Vitamina de leite com morango e aveia	Melancia	Leite com café e bolo de chocolate 32%	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com chocolate 32% cacau
Lanche	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Brócolis cozido	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate. Melancia	Arroz, feijoada leve (feijão preto e pernil). Virado de abobrinha. Salada de tomate.	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Macarrão alho e óleo, carne desfiada ao molho de tomate e cenoura

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/12	23/12	24/12	25/12	26/12
Desjejum	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR
Lanche					

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/12	30/12	31/12	1/1	2/1
Desjejum	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR
Lanche					

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.

BRG Leite

Bruna Rossi Nutricionista RT CRN 41432



CARDÁPIO DE MERENDA ESCOLAR do Mês de DEZEMBRO de 2025

ESCOLAS CANTAGALO, CORONEL, BAÚ, SERRANO E TORTO ENSINO FUNDAMENTAL - MANHÃ

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO MANHÃ

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020): Art. 18 - V – atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias de energia e macronutrientes, quando ofertadas duas ou mais refeições, para os estudantes matriculados na educação básica, exceto creches em período parcial;

ENSINO FUNDAMENTAL MANHÃ (6 a 10 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação	493Kcal	68 a 80	12 a 18	14 a 19
Prescrição	530Kcal	75	22	16
Adequação	107%	100%	122%	100%

*O horário das refeições é definido de acordo com o cronograma de aulas, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

ESCOLA CORONEL - ENSINO FUNDAMENTAL - TARDE

PERÍODO DA TARDE	Segunda 1/12	Terça 2/12	Quarta 3/12	Quinta 4/12	Sexta 5/12
Lanche I	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata assada, salada de brócolis.	Arroz, feijão preto, pernil acebolado. Virado de couve. Salada de cenoura	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate. Melancia	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Banana
Lanche II	Vitamina de leite com morango e aveia	Leite com café e bolo de laranja	Leite com café e biscoito de polvilho	Virado de banana	Bebida láctea de morango

PERÍODO DA TARDE	Segunda 8/12	Terça 9/12	Quarta 10/12	Quinta 11/12	Sexta 12/12
Lanche I	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Pão com ovo mexido. Maça	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de chuchu	Suco de polpa Pão com pernil ao molho de tomate e cenoura	Macarrão alho e óleo, frango desfiado ao molho de tomate, salada de brócolis. Banana
Lanche II	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de cenoura	Leite com café e biscoito de polvilho	Virado de banana	Café com leite e pão com margarina

PERÍODO DA TARDE	Segunda 15/12	Terça 16/12	Quarta 17/12	Quinta 18/12	Sexta 19/12
Lanche I	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Brócolis cozido	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate. Melancia	Arroz, feijoadinha leve (feijão preto e pernil). Virado de abobrinha. Salada de tomate.	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Macarrão alho e óleo, carne desfiada ao molho de tomate e cenoura
Lanche II	Vitamina de leite com morango e aveia	Leite com café e bolo de chocolate 32%	Melancia	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com chocolate 32% cacau

PERÍODO DA TARDE	Segunda 22/12	Terça 23/12	Quarta 24/12	Quinta 25/12	Sexta 26/12
Lanche I	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR
Lanche II					

PERÍODO DA TARDE	Segunda 29/12	Terça 30/12	Quarta 31/12	Quinta 1/1	Sexta 2/1
Lanche I	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR
Lanche II					

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

ESCOLA CORONEL - ENSINO FUNDAMENTAL - TARDE

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO TARDE

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020): Art. 18 - V – atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias de energia e macronutrientes, quando ofertadas duas ou mais refeições, para os estudantes matriculados na educação básica, exceto creches em período parcial;

ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação	493Kcal	68 a 80	12 a 18	14 a 19
Prescrição	505	68	21	17
Adequação	102%	100%	116%	100%

*O horário das refeições é definido de acordo com o cronograma de aulas, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.

*ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

ESCOLA DO SERRANO E TORTO - ENSINO INFANTIL - TARDE

PERÍODO DA TARDE	Segunda 1/12	Terça 2/12	Quarta 3/12	Quinta 4/12	Sexta 5/12
Lanche I	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata assada, salada de brócolis.	Arroz, feijão preto, pernil acebolado. Virado de couve. Salada de cenoura	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate. Melancia	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Banana
Lanche II	Vitamina de leite com morango e aveia	Leite com café e bolo de laranja	Leite com café e biscoito de polvilho	Virado de banana	Bebida láctea de morango

PERÍODO DA TARDE	Segunda 8/12	Terça 9/12	Quarta 10/12	Quinta 11/12	Sexta 12/12
Lanche I	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Pão com ovo mexido. Maçã	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de chuchu	Suco de polpa Pão com pernil ao molho de tomate e cenoura	Macarrão alho e óleo, frango desfiado ao molho de tomate, salada de brócolis. Banana
Lanche II	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de cenoura	Leite com café e biscoito de polvilho	Virado de banana	Café com leite e pão com margarina

PERÍODO DA TARDE	Segunda 15/12	Terça 16/12	Quarta 17/12	Quinta 18/12	Sexta 19/12
Lanche I	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Brócolis cozido	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate. Melancia	Arroz, feijoadinha leve (feijão preto e pernil). Virado de abobrinha. Salada de tomate.	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Macarrão alho e óleo, carne desfiada ao molho de tomate e cenoura
Lanche II	Vitamina de leite com morango e aveia	Leite com café e bolo de chocolate 32%	Melancia	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com chocolate 32% cacau

PERÍODO DA TARDE	Segunda 22/12	Terça 23/12	Quarta 24/12	Quinta 25/12	Sexta 26/12
Lanche I	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR
Lanche II					

PERÍODO DA TARDE	Segunda 29/12	Terça 30/12	Quarta 31/12	Quinta 1/1	Sexta 2/1
Lanche I	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR
Lanche II					

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

ESCOLA DO SERRANO E TORTO - ENSINO INFANTIL - TARDE

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO TARDE

INFANTIL:

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - I – Atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, duas refeições, para as creches em período parcial;

PRÉ ESCOLA (4 a 5 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação	405Kcal	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Prescrição	401	57	17	12
Adequação	99%	100%	113%	100%

*O horário das refeições é definido de acordo com o cronograma de aulas, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

EMEF BAIRRO QUILOMBO - INFANTIL MANHÃ

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 1/12	Terça 2/12	Quarta 3/12	Quinta 4/12	Sexta 5/12
Desjejum	Vitamina de leite com morango e aveia	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de laranja	Virado de banana	Bebida láctea de morango
Lanche	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata assada, salada de brócolis.	Arroz, feijão preto, pernil acebolado. Virado de couve. Salada de cenoura	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate. Melancia	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Banana

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 8/12	Terça 9/12	Quarta 10/12	Quinta 11/12	Sexta 12/12
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de cenoura	Virado de banana	Café com leite e pão com margarina
Lanche	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Pão com ovo mexido. Maçã	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de chuchu	Suco de polpa Pão com pernil ao molho de tomate e cenoura	Macarrão alho e óleo, frango desfiado ao molho de tomate, salada de brócolis. Banana

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 15/12	Terça 16/12	Quarta 17/12	Quinta 18/12	Sexta 19/12
Desjejum	Vitamina de leite com morango e aveia	Melancia	Leite com café e bolo de chocolate 32%	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com chocolate 32% cacau
Lanche	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Brócolis cozido	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate. Melancia	Arroz, feijoada leve (feijão preto e pernil). Virado de abobrinha. Salada de tomate.	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Macarrão alho e óleo, carne desfiada ao molho de tomate e cenoura

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 22/12	Terça 23/12	Quarta 24/12	Quinta 25/12	Sexta 26/12
Desjejum	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR
Lanche					

PERÍODO DA MANHÃ	Segunda 29/12	Terça 30/12	Quarta 31/12	Quinta 1/1	Sexta 2/1
Desjejum	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR
Lanche					

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

EMEF BAIRRO QUILOMBO - INFANTIL MANHÃ

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO MANHÃ

INFANTIL :

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - I – Atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, duas refeições, para as creches em período parcial;

PRÉ ESCOLA (4 a 5 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação	405Kcal	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Prescrição	428Kcal	62	16	13
Adequação	105%	100%	106%	100%

*O horário das refeições é definido de acordo com o cronograma de aulas, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.

***ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I**



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

EMEF BAIRRO QUILOMBO - FUNDAMENTAL E INFANTIL TARDE

PERÍODO DA TARDE	Segunda 1/12	Terça 2/12	Quarta 3/12	Quinta 4/12	Sexta 5/12
Lanche I	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata assada, salada de brócolis.	Arroz, feijão preto, pernil acebolado. Virado de couve. Salada de cenoura	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate. Melancia	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Banana
Lanche II	Vitamina de leite com morango e aveia	Leite com café e bolo de laranja	Leite com café e biscoito de polvilho	Virado de banana	Bebida láctea de morango

PERÍODO DA TARDE	Segunda 8/12	Terça 9/12	Quarta 10/12	Quinta 11/12	Sexta 12/12
Lanche I	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Pão com ovo mexido. Maça	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de chuchu	Suco de polpa Pão com pernil ao molho de tomate e cenoura	Macarrão alho e óleo, frango desfiado ao molho de tomate, salada de brócolis. Banana
Lanche II	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e bolo de cenoura	Leite com café e biscoito de polvilho	Virado de banana	Café com leite e pão com margarina

PERÍODO DA TARDE	Segunda 15/12	Terça 16/12	Quarta 17/12	Quinta 18/12	Sexta 19/12
Lanche I	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Brócolis cozido	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate. Melancia	Arroz, feijoada leve (feijão preto e pernil). Virado de abobrinha. Salada de tomate.	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Macarrão alho e óleo, carne desfiada ao molho de tomate e cenoura
Lanche II	Vitamina de leite com morango e aveia	Leite com café e bolo de chocolate 32%	Melancia	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com chocolate 32% cacau

PERÍODO DA TARDE	Segunda 22/12	Terça 23/12	Quarta 24/12	Quinta 25/12	Sexta 26/12
Lanche I	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR
Lanche II					

PERÍODO DA TARDE	Segunda 29/12	Terça 30/12	Quarta 31/12	Quinta 1/1	Sexta 2/1
Lanche I	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR
Lanche II					

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



EMEF BAIRRO QUILOMBO - FUNDAMENTAL E INFANTIL TARDE

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO TARDE

FUNDAMENTAL:

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020): Art. 18 - V – atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias de energia e macronutrientes, quando ofertadas duas ou mais refeições, para os estudantes matriculados na educação básica, exceto creches em período parcial;

ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação	493Kcal	68 a 80	12 a 18	14 a 19
Prescrição	505	68	21	17
Adequação	102%	100%	116%	100%

INFANTIL:

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - I – Atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, duas refeições, para as creches em período parcial;

PRÉ ESCOLA (4 a 5 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação	405Kcal	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Prescrição	401	57	17	12
Adequação	99%	100%	113%	100%

*O horário das refeições é definido de acordo com o cronograma de aulas, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.

***ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I**



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

EMEF BAIRRO PAIOL GRANDE - FUNDAMENTAL E INFANTIL MANHÃ E TARDE E INFANTIL INTEGRAL

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	1/12	2/12	3/12	4/12	5/12
Desjejum	Vitamina de leite com morango e aveia	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de laranja	Virado de banana	Bebida láctea de morango
Lanche da manhã	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata assada, salada de brócolis.	Arroz, feijão preto, pernil acebolado. Virado de couve. Salada de cenoura	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura. Repolho refogado. Salada de tomate.	Arroz, feijão, carne moída com vagem. Quibebe (abóbora madura). Salada de alface. Maçã
Lanche I	Suco de polpa Quibe de forno	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate	Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate. Melancia	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Banana
Lanche da tarde II	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de laranja	Vitamina de leite com morango e aveia	Bebida láctea de morango	Leite com café e pão francês com margarina

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	8/12	9/12	10/12	11/12	12/12
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de cenoura	Virado de banana	Café com leite e pão com margarina
Lanche	Arroz, feijão, frango grelhado. Cenoura cozida. Salada de brócolis	Arroz, feijão preto, pernil acebolado. Couve refogada. Salada de tomate	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de chuchu	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, feijão, carne moída com cenoura. Repolho refogado
Lanche I	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Pão com ovo mexido. Maçã	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Suco de polpa Pão com pernil ao molho de tomate e cenoura	Macarrão alho e óleo, frango desfiado ao molho de tomate, salada de brócolis.
Lanche da tarde II	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de cenoura	Leite com chocolate 32% cacau	Vitamina de leite com morango e aveia	Virado de banana

***ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I**

***O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.**



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

EMEF BAIRRO PAIOL GRANDE - FUNDAMENTAL E INFANTIL MANHÃ E TARDE E INFANTIL INTEGRAL

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
Desjejum	Vitamina de leite com morango e aveia	Melancia	Leite com café e bolo de chocolate 32%	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com chocolate 32% cacau
Lanche	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, frango grelhado. Purê de mandioquinha. Salada de chuchu.	Arroz, feijoada leve (feijão preto e pemil). Virado de abobrinha. Salada de tomate.	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura. Couve refogada. Maçã	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata assada, salada de brócolis.
Lanche I	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Brócolis cozido	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate. Melancia	Suco de polpa Pão com ovo mexido.	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Macarrão alho e óleo, carne desfiada ao molho de tomate e cenoura
Lanche da tarde II	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de chocolate 32%	Vitamina de leite com morango e aveia	Virado de banana	Leite com café e pão francês com margarina

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/12	23/12	24/12	25/12	26/12
Desjejum	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR
Lanche					
Lanche I					
Lanche da tarde II					

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/12	30/12	31/12	1/1	2/1
Desjejum	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR
Lanche					
Lanche I					
Lanche da tarde II					

***ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I**

***O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.**



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

EMEF BAIRRO PAIOL GRANDE - FUNDAMENTAL E INFANTIL MANHÃ E TARDE E INFANTIL INTEGRAL

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

INFANTIL:

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - I – Atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, duas refeições, para as creches em período parcial;

PRÉ ESCOLA (4 a 5 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação	405Kcal	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Prescrição	401	57	17	12
Adequação	99%	100%	113%	100%

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - II – Atender no mínimo 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, três refeições, para as creches em período integral;

PRÉ ESCOLA (4 a 5 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação	945Kcal	130 a 154	24 a 35	26 a 37
Prescrição	977	144	38	29
Adequação	103%	100%	108%	100%

FUNDAMENTAL:

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020): Art. 18 - V – atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias de energia e macronutrientes, quando ofertadas duas ou mais refeições, para os estudantes matriculados na educação básica, exceto creches em período parcial;

ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação	493Kcal	68 a 80	12 a 18	14 a 19
Prescrição	536kcal	86	22	17
Adequação	108%	107%	122%	100%

*O horário das refeições é definido de acordo com o cronograma de aulas, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

**CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI
BERÇÁRIOS e MATERNAL I**

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	1/12	2/12	3/12	4/12	5/12
Entrada	Manga	Leite e biscoito de polvilho	Bolo de banana (sem açúcar)	Virado de banana (sem açúcar)	Suco de polpa Pão com ovo mexido
Refeição I	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, frango desfiado, batata assada, salada de brócolis.	Arroz, feijão preto, pernil acebolado. Couve refogada. Salada de cenoura.	Arroz, feijão, ovo mexido, cenoura e repolho refogados. Salada de tomate. Laranja	Arroz, feijão, carne moída com vagem. Quibebe (abóbora madura). Salada de alface
Mamadeira	Leite de vaca pasteurizado integral ou fórmula (indicada e trazida pela família)				
Lanche I	Maçã	Melancia	Banana	Mamão	Manga
Refeição II	Suco de polpa Quibe de forno	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate	Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate.

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	8/12	9/12	10/12	11/12	12/12
Entrada	Manga	Leite e biscoito de polvilho	Bolo de maçã (sem açúcar)	Panqueca de aveia, ovo e banana	Suco de polpa Pão com ovo mexido
Refeição I	Arroz, feijão, frango desfiado. Cenoura cozida. Salada de brócolis	Arroz, feijão preto, pernil acebolado. Couve refogada. Salada de tomate	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de chuchu	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, feijão, carne moída com cenoura. Repolho refogado
Mamadeira	Leite de vaca pasteurizado integral ou fórmula (indicada e trazida pela família)				
Lanche I	Maçã	Mamão	Banana	Abacaxi	Manga
Refeição II	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Pão com ovo mexido.	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Suco de polpa Pão com pernil ao molho de tomate e cenoura	Macarrão alho e óleo, frango desfiado ao molho de tomate, salada de brócolis.

*Não adicionar sal e/ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 12 meses.

*Adequar consistência e temperatura da comida, conforme idade e desenvolvimento de cada criança.

*Para crianças de até 12 meses, não oferecer suco, oferecer água em substituição. Não oferecer folha crua, somente refogada bem picada

*Oferecer o pão francês somente para crianças com 9 meses ou mais.

*É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI BERÇÁRIOS e MATERNAL I

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
Lanche I	Mamão	Leite e biscoito de polvilho	Bolo de laranja (sem açúcar)	Virado de banana (sem açúcar)	Suco de polpa Pão com ovo mexido
Refeição I	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, frango desfiado. Purê de mandioquinha. Salada de chuchu.	Arroz, feijão preto, pernil desfiado. Abobrinha refogada. Salada de tomate.	Arroz, feijão, ovo mexido. Cenoura cozida. Couve refogada. Maçã	Arroz, feijão, frango desfiado, batata assada, salada de brócolis.
Mamadeira	Leite de vaca pasteurizado integral ou fórmula (trazida pela família)				
Lanche I	Maçã	Melancia	Banana	Manga	Mamão
Refeição II	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Brócolis cozido	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate.	Suco de polpa Pão com ovo mexido.	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Macarrão alho e óleo, carne desfiada ao molho de tomate e cenoura

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/12	23/12	24/12	25/12	26/12
	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/12	30/12	31/12	1/1	2/1
	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR

*ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI

BERÇÁRIOS e MATERNAL I

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

VALORES DE REFERÊNCIA PARA ENERGIA, MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - I – Atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, duas refeições, para as creches em período parcial;

CRECHE (7-11 meses)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 25 a 35% do VET	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mcg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
Recomend.	203	28 a 33	5 a 8	6 a 8	150	15	78	2
Prescrição	203	31	10	4	100	10,00	31,00	1,60
Adequação	100%	100%	125%	100%	66%	66%	39%	80%

CRECHE (1 a 3 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 25 a 35% do VET	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mcg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
Recomend.	304	42 a 49	8 a 11	8 a 12	63	4	150	1
Prescrição	322	49	16	7	157	13	70,00	2,4
Adequação	105%	100%	145%	87%	249%	325%	46%	240%

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - II – Atender no mínimo 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, três refeições, para as creches em período integral;

CRECHE (7-11 meses)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 25 a 35% do VET	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mcg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
Recomend.	475	65 a 77	12 a 18	13 a 18	350	35	182	5
Prescrição	478	74	21	12	285,00	39,00	100,00	3,3
Adequação	100%	100%	116%	92%	81%	111%	54%	66%

CRECHE (1 a 3 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 25 a 35% do VET	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mcg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
Recomend.	708	97 a 115	18 a 27	20 a 28	147	9	350	2
Prescrição	743	114	27	21	336	45	228	4
Adequação	104%	100%	100%	100%	228%	500%	65%	200%



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI

MATERNAL II - PARCIAL E INTEGRAL

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	1/12	2/12	3/12	4/12	5/12
Desjejum	Vitamina de leite com morango e aveia	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de laranja	Virado de banana	Bebida láctea de morango
Almoço	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata assada, salada de brócolis.	Arroz, feijão preto, pernil acebolado. Virado de couve. Salada de cenoura.	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura. Repolho refogado. Salada de tomate. Laranja	Arroz, feijão, carne moída com vagem. Quibebe (abóbora madura). Salada de alface
Lanche I	Maçã	Melancia	Banana	Bebida láctea de morango	Manga
Lanche da tarde II	Suco de polpa de forno Quibe	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate	Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate. Melancia	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Banana

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	8/12	9/12	10/12	11/12	12/12
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de cenoura	Virado de banana	Café com leite e pão com margarina
Almoço	Arroz, feijão, frango grelhado. Cenoura cozida. Salada de brócolis	Arroz, feijão preto, pernil acebolado. Couve refogada. Salada de tomate	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de chuchu	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, feijão, carne moída com cenoura. Repolho refogado
Lanche I	Maçã	Mamão	Banana	Vitamina de leite com morango e aveia	Manga
Lanche da tarde II	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Pão com ovo mexido.	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Suco de polpa Pão com pernil ao molho de tomate e cenoura	Macarrão alho e óleo, frango desfiado ao molho de tomate, salada de brócolis.

***ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I**

***O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.**



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI

MATERNAL II - PARCIAL E INTEGRAL

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda 15/12	Terça 16/12	Quarta 17/12	Quinta 18/12	Sexta 19/12
Desjejum	Vitamina de leite com morango e aveia	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de chocolate 32%	Virado de banana	Café com leite e pão com margarina
Lanche	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, frango grelhado. Purê de mandioquinha. Salada de chuchu.	Arroz, feijoada leve (feijão preto e pemil). Virado de abobrinha. Salada de tomate.	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura. Couve refogada. Maçã	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata assada, salada de brócolis.
Lanche I	Maçã	Melancia	Banana	Vitamina de leite com morango e aveia	Mamão
Lanche da tarde II	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Brócolis cozido	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate.	Suco de polpa Pão com ovo mexido.	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Macarrão alho e óleo, carne desfiada ao molho de tomate e cenoura

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda 22/12	Terça 23/12	Quarta 24/12	Quinta 25/12	Sexta 26/12
	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda 29/12	Terça 30/12	Quarta 31/12	Quinta 1/1	Sexta 2/1
	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR

*ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI - INFANTIL I - TARDE

TARDE	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	1/12	2/12	3/12	4/12	5/12
Lanche I	Maçã	Melancia	Banana	Bebida láctea de morango	Manga
Lanche da tarde II	Suco de polpa de forno Quibe	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate	Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate. Melancia	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Banana

TARDE	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	8/12	9/12	10/12	11/12	12/12
Lanche I	Maçã	Mamão	Banana	Vitamina de leite com morango e aveia	Manga
Lanche da tarde II	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Pão com ovo mexido.	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Suco de polpa Pão com pernil ao molho de tomate e cenoura	Macarrão alho e óleo, frango desfiado ao molho de tomate, salada de brócolis.

TARDE	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
Lanche I	Maçã	Melancia	Banana	Vitamina de leite com morango e aveia	Mamão
Lanche da tarde II	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Brócolis cozido	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate.	Suco de polpa Pão com ovo mexido.	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Macarrão alho e óleo, carne desfiada ao molho de tomate e cenoura

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/12	23/12	24/12	25/12	26/12
	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/12	30/12	31/12	1/1	2/1
	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR

*ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI

MATERNAL II E INFANTIL I

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

VALORES DE REFERÊNCIA PARA ENERGIA, MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - I – Atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, duas refeições, para as creches em período parcial;

CRECHE (1 a 3 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 25 a 35% do VET	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mcg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
Recomend.	304	42 a 49	8 a 11	8 a 12	63	4	150	1
Prescrição	334	47	14	10	217	40	100,00	2,5
Adequação	109%	100%	127%	100%	344%	1000%	66%	250%

PRÉ ESCOLA (4 a 5 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação	405Kcal	56 a 66	10 a 15	11 a 16
Prescrição	401	57	17	12
Adequação	99%	100%	113%	100%

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - II – Atender no mínimo 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, três refeições, para as creches em período integral;

CRECHE (1 a 3 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 25 a 35% do VET	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mcg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
Recomend.	708	97 a 115	18 a 27	20 a 28	147	9	350	2
Prescrição	743	114	27	21	336	45	228	4
Adequação	104%	100%	100%	100%	228%	500%	65%	200%

PRÉ ESCOLA (4 a 5 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação	945Kcal	130 a 154	24 a 35	26 a 37
Prescrição	977	144	38	29
Adequação	103%	100%	108%	100%

*O horário das refeições é definido de acordo com o cronograma de aulas, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições. *O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

CEMEI DO BAIRRO DO SÍTIO E QUILOMBO INTEGRAL

INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	1/12	2/12	3/12	4/12	5/12
Desjejum	Vitamina de leite com morango e aveia	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de laranja	Virado de banana	Bebida láctea de morango
Lanche da manhã	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata assada, salada de brócolis.	Arroz, feijão preto, pernil acebolado. Virado de couve. Salada de cenoura.	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura. Repolho refogado. Salada de tomate. Laranja	Arroz, feijão, carne moída com vagem. Quibebe (abóbora madura). Salada de alface
Lanche I	Maçã	Melancia	Banana	Bebida láctea de morango	Manga
Lanche da tarde II	Suco de polpa de forno Quibe	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate	Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate. Melancia	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Banana

INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	8/12	9/12	10/12	11/12	12/12
Desjejum	Leite com chocolate 32% cacau	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de cenoura	Virado de banana	Café com leite e pão com margarina
Lanche	Arroz, feijão, frango grelhado. Cenoura cozida. Salada de brócolis	Arroz, feijão preto, pernil acebolado. Couve refogada. Salada de tomate	Arroz, feijão, carne de panela com batata. Salada de chuchu	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Salada de beterraba. Melancia	Arroz, feijão, carne moída com cenoura. Repolho refogado
Lanche I	Maçã	Mamão	Banana	Vitamina de leite com morango e aveia	Manga
Lanche da tarde II	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Pão com ovo mexido.	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Suco de polpa Pão com pernil ao molho de tomate e cenoura	Macarrão alho e óleo, frango desfiado ao molho de tomate, salada de brócolis.

***ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I**

***O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.**



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

CEMEI DO BAIRRO DO SÍTIO E QUILOMBO INTEGRAL

INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
Desjejum	Vitamina de leite com morango e aveia	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de chocolate 32%	Virado de banana	Café com leite e pão com margarina
Lanche	Arroz, feijão, carne de panela com batata e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, frango grelhado. Purê de mandioquinha. Salada de chuchu.	Arroz, feijoada leve (feijão preto e pemil). Virado de abobrinha. Salada de tomate.	Arroz, feijão, farofa de ovo com cenoura. Couve refogada. Maçã	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata assada, salada de brócolis.
Lanche I	Maçã	Melancia	Banana	Vitamina de leite com morango e aveia	Mamão
Lanche da tarde II	Macarrão ao alho e azeite, salada de ovo com tomate. Brócolis cozido	Suco de polpa Pão com carne moída ao molho de tomate.	Suco de polpa Pão com ovo mexido.	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Macarrão alho e óleo, carne desfiada ao molho de tomate e cenoura

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/12	23/12	24/12	25/12	26/12
	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR

PARCIAL/ INTEGRAL	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/12	30/12	31/12	1/1	2/1
	RECESSO ESCOLAR			FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR

*ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDÁPIO DA MERENDA ESCOLAR DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2025

CEMEI DO BAIRRO DO SÍTIO E QUILOMBO INTEGRAL

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

VALORES DE REFERÊNCIA PARA ENERGIA, MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - II – Atender no mínimo 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, três refeições, para as creches em período integral;

PRÉ ESCOLA (4 a 5 anos)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
Recomendação	945Kcal	130 a 154	24 a 35	26 a 37
Prescrição	977	144	38	29
Adequação	103%	100%	108%	100%

*O horário das refeições é definido de acordo com o rodízio de alunos, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.



ANEXO I - ALIMENTAÇÃO ESPECIAL

TIPO DE RESTRIÇÃO	CONDUTAS
ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE	· Não será ofertado leite de vaca (com ou sem lactose); · Será ofertado somente o leite vegetal (coco, aveia, arroz) [Leite, leite com chocolate ou vitamina de frutas]; · O leite de vaca será substituído pelo Leite Vegetal ou água em todas as preparações [purês, bolos, tortas e outros]
ALERGIA À CORANTES OU CONSERVANTES	· Não serão ofertados produtos industrializados que contenham o aditivo · Em dia de festa, em substituição à salsicha, será ofertado carne ao molho
ALERGIA À OVOS	· Não será ofertado ovos em geral, omeletes, macarrão com ovos em sua composição ou preparações com ovos [bolos, tortas, dentre outros]; · O macarrão comum será substituído pelo macarrão de arroz (sem glúten e sem ovos); · Os ovos serão substituídos nas preparações culinárias [bolos, tortas, dentre outros] conforme fichas técnicas de preparação.
DIABETES MELLITUS	· Não serão ofertadas preparações com açúcar; · Será estipulado o porcionamento dos alimentos para cada caso.
DOENÇA CELÍACA	· Não serão ofertados alimentos que contenham Glúten sob nenhuma circunstância [trigo, aveia, centeio, malte ou cevada]; · Os alimentos que contenham glúten serão substituídos conforme orientação do nutricionista e conversa com pais; · Cuidado no preparo dos alimentos para evitar contaminação cruzada, conforme Manual; Os utensílios e panelas utilizados no preparo das refeições são exclusivos para este fim; · No dia de pão, será ofertado pão caseiro sem glúten
INTOLERÂNCIA À LACTOSE	· Será ofertado apenas o Leite Zero Lactose [Leite, leite com chocolate, café com leite, vitamina de frutas] · Conforme necessidade, após conversa com pais, o leite de vaca comum será substituído pelo Leite Zero Lactose em todas as preparações [purês, bolos, tortas e outros]
PEIXE, CARNE SUÍNA E DEMAIS ALERGIAS ESPECÍFICAS	· Não serão ofertadas preparações com os alergênicos, conforme relação de alunos afixada na cozinha de cada escola;
VEGETARIANO / VEGANO	· Será oferecida 1 porção extra de legume ou verdura + 1 porção extra de leguminosa já presentes no cardápio do dia. · Será oferecido ovo em substituição à carne em caso de aluno ovo lacto vegetariano