

MÊS DE AGOSTO					
Semana 1	segunda-feira 04-08-25	terça-feira 05-08-25	quarta-feira 06-08-25	quinta-feira 07-08-25	sexta-feira 08-08-25
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com manteiga, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite puro sem açúcar Banana	Pão caseiro com geleia sem açúcar da Deidi (receita abaixo), leite puro sem açúcar Banana	Pão caseiro com requeijão, leite com chá de erva doce Maçã
	Intolerantes lactose: leite zero lactose/requeijão zero APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose Intolerantes ao glúten: pão sem glúten				
Almoço (Todas as turmas) 10h30	Arroz, feijão, macarrão com carne moída e legume/salada Intolerantes lactose: leite zero lactose/ APLV: retirar antes de colocar o molho branco	Arroz, feijão, polenta cozida, coxa sobrecoxa ao molho de tomate e legume/salada Intolerantes a lactose: requeijão zero lactose/ APLV: margarina zero lactose	Arroz, feijão, farofa e carne moída, legume/salada Alérgicos a glúten/ovo: utilizar amido no preparo/não colocar ovo na receita	Arroz, feijão, batata-doce cozida, sobrecoxa assada, legume/salada	Arroz, feijão, estrogonofe de carne (engrossado com leite e amido) e purê de batata, legume/salada Intolerantes lactose: leite zero lactose/ APLV: retirar antes de colocar o creme
Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) 13h30	Maçã	Laranja	Banana	Laranja	Maçã
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	Macarrão ao molho de tomate, cenoura com carne moída Intolerantes lactose: leite zero lactose/ APLV: retirar antes de colocar o molho branco	Pão francês com nata ou requeijão e chá erva doce sem açúcar. Intolerantes a lactose: requeijão zero lactose/ APLV: margarina zero lactose	Panqueca sem recheio e com molho de carne moída acrescentar no molho tomate e cenoura. Alérgicos a glúten/ovo: utilizar amido no preparo/não colocar ovo na receita	Polenta com peito de frango ao molho, salada Alergia ao milho: substituir por batata cozida.	Torta de salgada de estrogonofe Alergia ao glúten: utilizar farinha de arroz ou amido no preparo Intolerante a lactose/APLV: fazer a massa sem leite e não colocar o requeijão
		Macarrão com molho de frango Alérgicos a glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo			Sopa de feijão, macarrão e legumes
Lanche da tarde II (Todas as turmas) 16h30	Laranja	Pera	Laranja	Banana	Maçã
Semana 2	segunda-feira 11-08-25	terça-feira 12-08-25	quarta-feira 13-08-25	quinta-feira 14-08-25	sexta-feira 15-08-25
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite puro sem açúcar Banana
Almoço (Todas as turmas) 10h30	Arroz e feijão Carne moída ao molho Polenta cremosa Legume/verdura	Arroz e feijão Coxa-sobrecoxa refogada Macarrão ao molho de tomate Legume/verdura Alérgicos a glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Arroz e feijão Carne bovina em tiras cebolada Purê de batatas Legume/verdura	Arroz e feijão Sobrecoxa refogada Mandioca cozida Legume/verdura	Arroz e feijão Macarrão com peito de frango desfiado e molho de tomate legume/verdura Alérgicos a glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo
Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) 13h30	Maçã	Laranja	Banana	Laranja	Maçã
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	Macarrão com carne moída e cenoura ralada Alérgicos a glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Pão torrado com manteiga e orégano Chá de capim limão/cidreira Alérgicos a glúten: pão sem glúten Intolerantes a lactose: requeijão zero lactose/ APLV: margarina zero lactose	Sopa de feijão, cenoura e macarrão de letrinhas Alérgicos a glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Galinhada com peito de frango e cenoura assada em palitos	Pão francês com ovo mexido Chá de camomila Alérgicos a glúten: pão sem glúten Alérgicos a ovo: arroz com peito de frango
		Macarrão ao molho de tomate com coxa sobrecoxa Alérgicos a glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo			Arroz com ovo mexido Alérgicos a ovo: arroz com peito de frango

Lanche da tarde II (Todas as turmas) 16h30	Maçã	Banana	Laranja	Banana	Laranja
Semana 3	segunda-feira 18-08-25	terça-feira 19-08-25	quarta-feira 20-08-25	quinta-feira 21-08-25	sexta-feira 22-08-25
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite puro sem açúcar Banana
Intolerantes lactose: leite zero lactose/requeijão zero APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose Intolerantes ao glúten: pão sem glúten					
Almoço (Todas as turmas) 10h30	Arroz e feijão Carne moída refogada Macarrão ao molho bechamel/branco (receita abaixo) Verdura/legume Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Intolerantes a lactose: leite zero lactose/ APLV: macarrão puro	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa ao molho Batata assada em rodelas (com um pouco de óleo e orégano) Verdura/legume	Arroz e feijão Carne bovina refogada Purê de batata doce Verdura/legume Intolerantes a lactose: leite zero lactose no purê/ APLV: somente batata amassada	Arroz e feijão Coxa sobrecoxa ao molho Polenta cozida Verdura/legume	Arroz e feijão Carne moída refogada Macarrão ao molho de tomate Verdura/legume
Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) 13h30	Maçã	Laranja	Banana	Laranja	Maçã
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	Polenta com carne moída e legumes Alérgicos a ovo: carne moída refogada	Pão francês com nata/requeijão Chá de erva cidreira/capim limão Alérgicos a gluten: pão sem glúten/Intolerantes a lactose: requeijão zero lactose/ APLV: margarina zero	Arroz carreteiro Salada	Pão caseiro com doce sem açúcar Chá de erva doce Alérgia ao glúten: pão sem glúten Intolerantes a lactose: queijo zero lactose APLV: somente margarina zero e presunto no pão	Torta salgada de frango desfiado com requeijão caseiro e cenoura ralada Chá de camomila Alergia ao glúten: utilizar farinha de arroz ou amido no preparo Intolerante a lactose/APLV: fazer a massa sem leite e não colocar o requeijão
Jantar (Berçário I) 15h		Macarrão com molho de peito de frango e legumes Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo		Sopa de feijão, legumes, músculo	Macarrão com carne moída Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo
Lanche da tarde II (Todas as turmas) 16h30	Laranja	Maçã	Pera	Maçã	Laranja
Semana 4	segunda-feira 25-08-25	terça-feira 26-08-25	quarta-feira 27-08-25	quinta-feira 28-08-25	sexta-feira 29-08-25
Café da Manhã (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 8h	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã	Pão caseiro com manteiga, leite puro sem açúcar Banana	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Banana	Pão caseiro com nata, leite com cacau sem açúcar Maçã
Intolerantes lactose: leite zero lactose/requeijão zero APLV: bebida vegetal/margarina zero lactose Intolerantes ao glúten: pão sem glúten					
Almoço (Todas as turmas) 10h30	Arroz e feijão Carne moída Polenta cozida Verdura/legume	Arroz e feijão Sobrecoxa e macarrão ao molho de tomate Verdura/legume Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Arroz e feijão Carne bovina em cubos refogada Mandioca cozida Verdura/legume	Arroz e feijão Sobrecoxa assada e maionese de batatas (receita abaixo) Verdura/legume Alérgicos a ovo/intolerantes ou alérgicos ao leite: batata cozida sem o molho	Arroz e feijão Macarrão ao molho de tomate com frango desfiado Verdura/legume Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo
Lanche da tarde I (apenas Berçário II integral) 13h30	Maçã	Laranja	Banana	Laranja	Maçã
Jantar (Berçário II, Maternal I e II, Infantil IV) 15h	Macarrão com carne moída Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Pão torrado com manteiga e orégano e chá de maçã com cravo Alérgicos a gluten: pão sem glúten	Sopa de feijão, macarrão de letrinhas, músculo e legumes Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Pão com carne moída Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	Arroz, feijão e omelete (com tomate e cebola) Alérgicos a ovo: substituir por outra proteína (carne ou frango)
Jantar (Berçário I) 15h		Macarrão com molho de peito de frango Alérgicos a gluten/ovo: macarrão sem glúten/ovo		Polenta com carne moída e legume	

Lanche da tarde II (Todas as turmas) 16h30	Maçã	Pera	Laranja	Banana	Laranja
--	------	------	---------	--------	---------

*O cardápio poderá ser alterado conforme disponibilidade dos alimentos e autorização prévia do Setor de Nutrição da SEMEC;

**Os alimentos considerados alergênicos ou não tolerados serão substituídos mediante laudos; Não engrossar o feijão com farinha devido alergicos ao glúten.

***As bebidas NÃO PODEM ser adoçadas com açúcar, somente com frutas.

****O cardápio foi elaborado com base na Resolução FNDE/PNAE 06/2020 e as leis vigentes da alimentação escolar.

Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)

Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)

Média do cálculo do cardápio	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípideos (g)	Calcio, Ferro, Vit A e C
Cardápio Berçário I	708,26	119 g	29 g	13 g	223 mg, 3,6 mg, 202 mg, 25 mg
Cardápio Berçário II, Maternal I e II e Infantil IV	849,21	140 g	33 g	17 g	223 mg, 4,5 mg, 191 mg, 32 mg

Receita de macarrão ao molho bechamel (branco):

Ingredientes:	Modo de preparo:			
1 litro de leite gelado 3 colheres de sopa de manteiga 3 colheres de sopa de farinha de trigo 1/2 colher de chá de sal	Numa panela média, leve a manteiga para derreter em fogo médio. Junte a farinha e mexa bem com uma espátula por 2 minutos — essa mistura vai engrossar o molho.	Adicione todo o leite gelado de uma só vez, misturando bem para dissolver a farinha e evitar que o molho fique com gruminhos.	Assim que ferver, abaixe o fogo e tempere com o sal a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando com a espátula, até formar um molho mais espesso.	Utilize a seguir ou transfira para um pote e deixe amornar antes de tampar e levar à geladeira (o molho pode ser armazenado por até 3 dias).

Receita de maionese sem ovo

Ingredientes:	Modo de preparo:	Ingredientes:	Modo de preparo:	Como esterilizar:
1 copo de leite bem gelado 1 batata cozida e descascada 1/2 cenoura 1 pitada de sal Óleo para dar ponto	No liquidificador, adicione o leite bem gelado, a batata cozida fria em pedaços, 1/2 cenoura cozida descascada e o sal. Bata bem e adicione o óleo aos poucos até obter uma textura cremosa.	1ª opção: 3 kg de maçã cozida 3 kg de banana 1 litro de suco de uva 3 pedaços de mandioca crua Cravo e canela a gosto 2ª opção: 3 kg de maçã cozida 3 mamãos grandes 3 beterrabas cozidas 3 pedaços de mandioca crua Cravo e canela a gosto	Cozinhar a maçã picada sem casca e depois escorrer. Bater todos os ingredientes, levar a panela e ferver bem até reduzir (diminuir o volume). Deixar esfriar e colocar em um pote de vidro esterilizado na geladeira.	Lavar bem o pote de vidro e ferver em uma panela grande por 15 minutos. Após, pegar os vidros com um pegador e colocar em um pano bem limpo virado para baixo até secar. Após completamente seco, guarde-o com a tampa fechada.

Receita de requeijão caseiro

Ingredientes	Modo de preparo:
1 litro de leite 3 colheres de sopa de vinagre 1 pitada de sal 1 colher de manteiga	Esquente o leite até amornar e adicione o vinagre. Quando talhar, coe e bata no liquidificador com manteiga e o sal.