

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)		JUNHO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	QUARTA-FEIRA 03 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	FERIADO	RECESSO
Lanche da manhã: 09h30min	*Sopa de legumes (cenoura, batata inglesa, brócolis, batata salsa, tomate, abobrinha) com frango e macarrão cabelo de anjo	*Polenta cremosa com carne moída	*Arroz com cenoura	FERIADO	RECESSO
Lanche da tarde: 15h00min	*Melão (Sobremesa)	*Alface, couve e repolho orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Batata doce *Carne suína *Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)		
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 489,77 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 72 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 15 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 15 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 324,96 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 47 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 12 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)		JUNHO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 8	TERÇA-FEIRA 9	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho verde, espinafre, tomate e cenoura *Banana (sobremesa)	*Quibe de carne moída *Suco de frutas vermelhas *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão caseiro com coxa ao molho *Alface, couve-flor e Beterraba *Banana (sobremesa)	*Bolo de abacate (SEM LEITE, cobertura de chocolate - usar cacau, leite, leite condensado, manteiga e creme de leite SL) *Chá mate *Pinhão cozido *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne moída ao molho com batatas *Brócolis, cenoura, repolho roxo e pepino *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 495,3 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 76 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 14 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 15 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 316,73 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 46 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)		JUNHO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	QUARTA-FEIRA 17 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Sopa de feijão com legumes (Batata inglesa e salsa, cenoura, abobrinha, repolho), carne bovina e macarrão parafuso	*Polenta *Carne moída ao molho *Alface, couve-flor orgânicos e repolho roxo	*Arroz branco *Lentilha *Mandioca cozida *Tilápia ensopada/refogada	*Buraco quente (pão caseiro com carne moída e cenoura) *Suco de maracujá	*Arroz parb. *Feijão preto *Batata doce assada/cozida
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (Sobremesa)	*Laranja (Sobremesa)	*Repolho e brócolis orgânicos *Manga (Sobremesa)	*Banana (Sobremesa)	*Frango caipira ao molho *Tomate, couve e couve-flor *Melão (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 504,08 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 78 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 14 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 15 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 315,9 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 49 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 10 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)		JUNHO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	FERIADO	RECESSO
Lanche da manhã: 09h30min	*Quirera com frango ao molho *Brócolis, beterraba e repolho *Banana (Sobremesa)	*Farofa colorida de ovo com cenoura e tomate *Café com leite (usar leite SL) *Maçã (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Tilápia assada/ensopada *Guisado de abóbora *Alface, cenoura e couve-flor *Banana (sobremesa)	*Sagu com suco de uva *Torta salgada (SEM LEITE/SEM QUEIJO) com frango cremoso (usar creme de leite SL) e legumes (cenoura, brócolis, couve-flor e tomate) *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Estrogonofe de carne bovina (usar creme de leite SL) *Batata inglesa com orégano *Mix: Repolho, cenoura e tomate com grão de bico *Mamão (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 516,62 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 79 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 14 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 15 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 319,57 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 10 g	

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR