

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)		JUNHO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	QUARTA-FEIRA 03 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce orgânico *Banana	FERIADO	RECESSO
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Sopa de legumes (cenoura, batata inglesa, brócolis, batata salsa, tomate, abobrinha) com frango e macarrão cabelo de anjo *Melão (Sobremesa)	*Polenta cremosa com carne moída *Alface, couve e repolho orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne suína *Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	FERIADO	RECESSO
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 410,73 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 58 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 12 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 14 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 267,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 39 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g 9 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g 8 g	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)		JUNHO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 8	TERÇA-FEIRA 9	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*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: 405 395,38 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 59 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 11 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 273,71 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 37 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g 9 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g 10 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)		JUNHO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	QUARTA-FEIRA 17 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*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	*Buraco quente (pão caseiro com carne moída e cenoura)	*Arroz parb. *Feijão preto *Batata doce assada/cozida
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (Sobremesa)	*Laranja (Sobremesa)	ensopada/refogada *Repolho e brócolis orgânicos *Manga (Sobremesa)	*Suco de maracujá *Banana (Sobremesa)	*Frango caipira ao molho *Tomate, couve e couve-flor *Melão (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 418,97 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 63 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 12 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 260,89 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 39 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g 8 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g 9 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)		JUNHO/2026			SEXTA-FEIRA 26
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*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: 405 436,68 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 65 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 12 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 14 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 267,78 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 39 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g 10 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g 8 g	
**Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.					
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800