

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)		MAIO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 04	TERÇA-FEIRA 05	QUARTA-FEIRA 06 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 07	SEXTA-FEIRA 08
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Risoto colorido (arroz branco) *Lentilha	*Polenta cremosa com carne moída *Brócolis, couve e repolho orgânicos	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne suína	*Quibe assado *Suco de uva/Quentão *Pinhão cozido	*Sopa de legumes (brócolis, couve-flor, abobrinha, batata salsa, batata inglesa, cenoura)
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface, acelga e tomate *Melão (Sobremesa)	*Banana (Sobremesa)	*Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Manga (Sobremesa)	com macarrão parafuso integral e frango *Banana (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 509,48 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 80 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 14 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 312,17 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 47 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)		MAIO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 11	TERÇA-FEIRA 12	QUARTA-FEIRA 13	QUINTA-FEIRA 14	SEXTA-FEIRA 15
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho verde, tomate e cenoura *Banana (sobremesa)	*Torta salgada de espinafre (SEM LEITE) com frango cremoso e legumes (cenoura, brócolis, couve- flor e tomate) *Chá mate *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão caseiro com carne moída ao molho *Alface, vagem, couve-flor e Beterraba *Banana (sobremesa)	*Bolo de abóbora (SEM LEITE, cobertura de beijinho - usar leite condensado, manteiga e creme de leite SL) *Chocolate quente (usar leite SL) *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Coxa ao molho com batatas *Brócolis, cenoura, repolho roxo e pepino *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 508,3 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 80 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 15 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 307,83 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 47 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 9 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			MAIO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 18	TERÇA-FEIRA 19	QUARTA-FEIRA 20 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 21	SEXTA-FEIRA 22
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Banana	CONSELHO DE CLASSE
Lanche da manhã: 09h30min Lanche da tarde: 15h00min	*Sopa de feijão (Batata inglesa e salsa, cenoura, abobrinha, repolho) com legumes, carne bovina e macarrão espaguete *Banana (Sobremesa)	*Polenta *Carne moída ao molho *Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Farofa colorida de couve *Tilápia ensopada/refogada *Repolho e brócolis orgânicos * Manga (Sobremesa)	*Sanduíche de frango cremoso com cenoura, alface e tomate (usar creme de leite SL) *Vitamina de Banana com abacate (usar leite SL) (Sobremesa)	CONSELHO DE CLASSE
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 499,01 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 75 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 18 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 16 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 330,24 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 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)		MAIO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	SEXTA-FEIRA 29
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Quirera com carne moída *Brócolis, beterraba e chuchu *Banana (Sobremesa)	*Farofa colorida de ovo com repolho e cenoura *Suco de maracujá *Maçã (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Tilápia frita *Purê de batata (usar leite e manteiga SL) *Alface, cenoura e couve-flor *Banana (sobremesa)	*Canjica com açúcar mascavo (Usar leite Zero Lactose) *Pão de queijo (Usar leite/queijo Zero Lactose) *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Vaca atolada (mandioca com carne bovina) *Mix: Repolho, cenoura e tomate *Mamão (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 503,17 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 79 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 15 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 316,61 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 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	

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