

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)		MAIO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 04	TERÇA-FEIRA 05	QUARTA-FEIRA 06 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 07	SEXTA-FEIRA 08
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	*Risoto colorido (arroz branco) *Lentilha *Alface, acelga e tomate *Melão (Sobremesa)	*Polenta cremosa com carne moída *Brócolis, couve e repolho orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne suína *Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Quibe assado *Suco de uva/Quentão *Pinhão cozido *Manga (Sobremesa)	*Sopa de legumes (brócolis, couve-flor, abobrinha, batata salsa, batata inglesa, cenoura) com macarrão parafuso integral e frango *Banana (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 420,5 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 66 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 14 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 12 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 259,62 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 38 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)		MAIO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 11	TERÇA-FEIRA 12	QUARTA-FEIRA 13	QUINTA-FEIRA 14	SEXTA-FEIRA 15
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 de legumes com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*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: 405 417,5 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 62 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 13 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 14 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 271,12 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 38 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)		MAIO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 18	TERÇA-FEIRA 19	QUARTA-FEIRA 20 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 21	SEXTA-FEIRA 22
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	CONSELHO DE CLASSE
Lanche da manhã 10h00min 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: 405 410,12 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 62 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 14 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 281,51 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 41 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g 10 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)		MAIO/2026			SEXTA-FEIRA
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	29
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 de legumes com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*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: 405 422,1 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 65 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 13 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 266,47 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 9 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