

 <b>1ª SEMANA</b>	<b>CARDÁPIO – FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) – NOVEMBRO/2023 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)</b>				
	<b>Segunda-feira</b> <b>04/12</b>	<b>Terça-feira</b> <b>05/12</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>06/12</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>07/12</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>08/12</b>
<b>Desjejum 07h30min as 08h00min</b>	Pão caseiro e bolacha sem lactose	Pão caseiro e bolacha sem lactose	Pão caseiro com ovo mexido	Pão caseiro e bolacha sem lactose	<b>FERIADO</b>
	Café com leite sem lactose	Leite sem lactose com chocolate	Chá mate	Leite sem lactose com chocolate	<b>FERIADO</b>
<b>Almoço</b>  <b>As 10h00min</b>  <b>Lanche da tarde</b>  <b>15h00minn</b>	Quirera com carne suína, feijão preto, salada e sobremesa fruta	Macarronada caseira com carne moída, salada e fruta	Sagu, quibe assado e fruta  <b>Festa de aniversário dos alunos!</b>  André – (pizza de carne moída se, queijo, suco e, brigadeiro sem lactose 100% cacau)	Risoto colorido com cenoura milho e ervilha, maionese, saladas, e sobremesa fruta	<b>FERIADO</b>
<b>ANOTAÇÕES SOBRE O CARDÁPIO:</b>					

**Obs: Utilizar temperos naturais como, alho, cebola, orégano e temperos verdes. Cozinhar todos os alimentos, com uma pitada de sal iodado até deixá-los macios.**

**Obs: Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.**

  
**Vanessa Pan**  
 Nutricionista da Merenda Escolar  
 CRN: 89800

 2ª SEMANA	CARDÁPIO – FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) – NOVEMBRO/2023 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)				
	Segunda-feira 11/12	Terça-feira 12/12	Quarta-feira 13/12	Quinta-feira 14/12	Sexta-feira 15/12
Desjejum 07h30min as 08h00min	Pão caseiro e bolacha sem lactose	Pão caseiro e bolacha sem lactose	Pão c/ doce, bolacha sem lactose	Pão caseiro e bolacha sem lactose	Pão caseiro com ovo mexido
	Café com leite sem lactose	Leite sem lactose com chocolate	Chá matte	Café com leite sem lactose	Chá de abacaxi com maçã e banana, com açúcar mascavo
Almoço As 10h00min Lanche da tarde 15h00min	Polenta cremosa com frango ao molho, saladas e sobremesa fruta	Macarronada caseira com carne moída, saladas e sobremesa fruta	Sagu, quibe assado e fruta  Festa de aniversário dos alunos!  Bento (pizza de carne moída sem queijo, bolo recheado sem lactose, suco e fruta)	Bolo tipo cuca Royal, suco e fruta  Festa de aniversário dos alunos!  São Fran. (Cachorro quente, bolo recheado sem lactose, brigadeiro sem lactose e suco)	Arroz, feijão preto, farofa colorida, peixe assado, saladas e sobremesa fruta
<b>ANOTAÇÕES SOBRE O CARDÁPIO:</b>					

Obs: Utilizar temperos naturais como, alho, cebola, orégano e temperos verdes. Cozinhar todos os alimentos, com uma pitada de sal iodado até deixá-los macios.

Obs: Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.

  
 Vanessa Pan  
 Nutricionista da Merenda Escolar  
 CRN: 89800

 3ª SEMANA	CARDÁPIO – FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) – NOVEMBRO/2023 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)				
	<i>Segunda-feira</i> 18/12	<i>Terça-feira</i> 19/12	<i>Quarta-feira</i> 20/12	<i>Quinta-feira</i> 21/12	<i>Sexta-feira</i> 22/12
<b>Desjejum 07h30min as 08h00min</b>	<b>Conselho de classe s/ aluno</b>	Pão caseiro e bolacha sem lactose	Pão caseiro e bolacha sem lactose	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
	<b>Conselho de classe s/ aluno</b>	Leite sem lactose com chocolate	Café com leite sem lactose	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>Almoço</b> <b>As 10h00min</b> <b>Lanche da tarde</b> <b>15h00minn</b>	<b>Conselho de classe s/ aluno</b>	Arroz, carne, salada e fruta	Risoto colorido com salada e fruta	<b>RECESSO ESCOLAR</b>	<b>RECESSO ESCOLAR</b>
<b>ANOTAÇÕES SOBRE O CARDÁPIO:</b>					

Obs: Utilizar temperos naturais como, alho, cebola, orégano e temperos verdes. Cozinhar todos os alimentos, com uma pitada de sal iodado até deixá-los macios.

*Obs: Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.*

  
 Vanessa Pan  
 Nutricionista da Merenda Escolar  
 CRN: 89800