

 1ª SEMANA	CARDÁPIO - PRÉ-ESCOLA (5- 6 ANOS) – DEZEMBRO/2023 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)				
	Segunda-feira 04/12	Terça-feira 05/12	Quarta-feira 06/12	Quinta-feira 07/12	Sexta-feira 08/12
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	FERIADO
	Café com leite sem lactose	Leite sem lactose com chocolate	Chá matte	Café com leite sem lactose	FERIADO
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde 15h00minn	Quirera com carne suína, feijão preto, salada e sobremesa fruta	Macarronada caseira com carne moída, salada e fruta	Risoto colorido com cenoura milho e ervilha, maionese, saladas, e sobremesa fruta	Festa de aniversário dos alunos! Bolo recheado sem lactose, pastel, brigadeiro sem lactose 100% cacau, suco e espetinho de frutas	FERIADO
ANOTAÇÕES SOBRE O CARDÁPIO:					

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 - PRÉ-ESCOLA (5- 6 ANOS) – DEZEMBRO/2023 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)				
	<i>Segunda-feira</i> 11/12	<i>Terça-feira</i> 12/12	<i>Quarta-feira</i> 13/12	<i>Quinta-feira</i> 14/12	<i>Sexta-feira</i> 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
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde 15h00min	Polenta cremosa com frango ao molho, saladas e sobremesa fruta	Sagu, quibe assado e fruta	Macarronada caseira com carne moída, saladas e sobremesa fruta	Bolo tipo cuca Royal, suco e fruta	Arroz, feijão preto, farofa colorida, peixe assado, saladas e sobremesa fruta
ANOTAÇÕES SOBRE O CARDÁPIO:					

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 - PRÉ-ESCOLA (5- 6 ANOS) – DEZEMBRO/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
Desjejum 07h30min as 08h00min	Conselho de classe s/ aluno	Pão caseiro e bolacha sem lactose	Pão c/ doce, bolacha sem lactose	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
	Conselho de classe s/ aluno	Leite sem lactose com chocolate	Chá matte	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde 15h00min	Conselho de classe s/ aluno	Arroz, carne, salada e fruta	Risoto colorido com salada e fruta	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ANOTAÇÕES SOBRE O CARDÁPIO:					

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