


 1ª SEMANA	CARDÁPIO - PRÉ-ESCOLA (5- 6 ANOS) – NOVEMBRO/2023 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)				
	Segunda-feira 30/10	Terça-feira 31/10	Quarta-feira 01/11	Quinta-feira 02/11	Sexta-feira 03/11
Desjejum 07h30min as 08h00min	Pão caseiro e bolacha sem lactose	Pão caseiro e bolacha sem lactose	Pão caseiro com ovo mexido	FERIADO	RECESSO
	Café com leite sem lactose	Leite sem lactose com chocolate	Chá matte	FERIADO	RECESSO
Almoço As 10h00min	Quirera com carne suína, feijão preto, salada e sobremesa fruta	Sagu com suco de uva integral, quibe assado e fruta	Risoto colorido com cenoura milho e ervilha, feijão carioca e saladas sobremesa fruta	FERIADO	RECESSO
Lanche da tarde 15h00min	Quirera com carne suína, feijão preto, salada e sobremesa fruta	Sagu com suco de uva integral, quibe assado e fruta	Risoto colorido com cenoura milho e ervilha, feijão carioca e saladas sobremesa fruta	FERIADO	RECESSO
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) – NOVEMBRO/2023 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)				
	<i>Segunda-feira</i> 06/11	<i>Terça-feira</i> 07/11	<i>Quarta-feira</i> 08/11	<i>Quinta-feira</i> 09/11	<i>Sexta-feira</i> 10/11
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	Polenta cremosa com coxa ao molho, saladas e sobremesa fruta	Torta salgada sem leite, chá e fruta	Macarronada caseira com peito de frango, saladas e sobremesa fruta	Bolo de fubá sem leite com goiabada, suco e fruta	Arroz branco, lentilha, batata com carne moída ao molho, saladas e sobremesa fruta
Lanche da tarde 15h00min	Polenta cremosa com coxa ao molho, saladas e sobremesa fruta	Torta salgada sem leite, chá e fruta	Macarronada caseira com peito de frango, saladas e sobremesa fruta	Bolo de fubá sem leite com goiabada, suco e fruta	Arroz branco, lentilha, batata com carne moída ao molho, 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) – NOVEMBRO/2023 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)				
	<i>Segunda-feira</i> 13/11	<i>Terça-feira</i> 14/11	<i>Quarta-feira</i> 15/11	<i>Quinta-feira</i> 16/11	<i>Sexta-feira</i> 17/11
Desjejum 07h30min as 08h00min	Pão caseiro e bolacha sem lactose	Pão caseiro e bolacha sem lactose	FERIADO	Pão caseiro e bolacha sem lactose	Pão caseiro com ovo mexido
	Café com leite sem lactose	Leite sem lactose com chocolate	FERIADO	Café com leite sem lactose	Chá matte
Almoço As 10h00min	Farofa colorida com ovo e carne, chá e fruta	Arroz branco, feijão carioca, batata doce, carne suína, saladas e sobremesa fruta	FERIADO	Canjica com açúcar mascavo, leite sem lactose e coco, bolacha salgada e fruta	Risoto colorido, feijão preto, maionese de mandioca, sem lactose saladas e sobremesa fruta
Lanche da tarde 15h00min	Farofa colorida com ovo e carne, chá e fruta	Arroz branco, feijão carioca, batata doce, carne suína, saladas e sobremesa fruta	FERIADO	Canjica com açúcar mascavo, leite sem lactose e coco, bolacha salgada e fruta	Risoto colorido, feijão preto, maionese de mandioca, sem lactose 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.

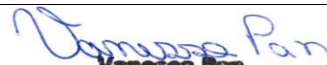
Obs: Lembrem que em todas as preparações doces deve ser usado o açúcar mascavo.


Vanessa Pan
 Nutricionista da Merenda Escolar
 CRN: 89800

 4ª SEMANA	CARDÁPIO - PRÉ-ESCOLA (5- 6 ANOS) – NOVEMBRO/2023 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)				
	<i>Segunda-feira</i> 20/11	<i>Terça-feira</i> 21/11	<i>Quarta-feira</i> 22/11	<i>Quinta-feira</i> 23/11	<i>Sexta-feira</i> 24/11
Desjejum 07h30min as 08h00min	FERIADO	RECESSO	Pão caseiro e bolacha sem lactose	Pão caseiro e bolacha sem lactose	Pão caseiro com ovo mexido
	FERIADO	RECESSO	Café com leite sem lactose	Leite sem lactose com chocolate	Chá matte
Almoço As 10h00min	FERIADO	RECESSO	Arroz, feijão carioca, farofa colorida, peixe empanado assado ou refogado, saladas e sobremesa fruta	Bolo de mandioca com coco com leite sem lactose, suco de maracujá ou abacaxi e fruta	Arroz branco, feijão preto, estrogonoff (creme de leite zero lactose), batata com orégano, saladas e sobremesa fruta
Lanche da tarde 15h00min	FERIADO	RECESSO	Arroz, feijão carioca, farofa colorida, peixe empanado assado ou refogado, saladas e sobremesa fruta	Bolo de mandioca com coco com leite sem lactose, suco de maracujá ou abacaxi e fruta	Arroz branco, feijão preto, estrogonoff (creme de leite zero lactose), batata com orégano, 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

 5ª SEMANA	CARDÁPIO - PRÉ-ESCOLA (5- 6 ANOS) – NOVEMBRO/2023 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)				
	<i>Segunda-feira</i> 27/11	<i>Terça-feira</i> 28/11	<i>Quarta-feira</i> 29/11	<i>Quinta-feira</i> 30/11	<i>Sexta-feira</i> 01/12
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	Arroz, feijão carioca, peixe assado ou refogado, farofa colorida, e saladas sobremesa fruta	Sanduíche de frango, suco de uva e fruta	Macarronada caseira com carne moída ao molho, saladas e sobremesa fruta	Quibe em pedaços e cereal matinal com iogurte sem lactose e fruta	Carreteiro com carne bovina, feijão preto, purê de batata sem lactose, salada colorida sobremesa fruta
Lanche da tarde 15h00min	Arroz, feijão carioca, peixe assado ou refogado, farofa colorida, e saladas sobremesa fruta	Sanduíche de frango, suco de uva e fruta	Macarronada caseira com carne moída ao molho, saladas e sobremesa fruta	Quibe em pedaços e cereal matinal com iogurte sem lactose e fruta	Carreteiro com carne bovina, feijão preto, purê de batata sem lactose, salada colorida 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