



## INTOLERÂNCIA À LACTOSE

### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

#### AGOSTO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 5	TERÇA-FEIRA 6	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 7	QUINTA-FEIRA 8	SEXTA-FEIRA 9
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	*Leite SL com cacau e açúcar mascavo *Cuca com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Strogonoff bovino *Macarrão integral parafuso *Beterraba e repolho *Maçã (sobremesa)	*Torta salgada com carne moída e legumes (Cenoura, tomate, couve-flor, etc) *Chá de maracujá *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral e Feijão preto *Peixe assado/ensopado/frito *Batata doce cozida *Alface e couve-flor (org.) *Laranja Bahia (sobremesa)	*Polenta *Coxa ao molho *Tomate c/ grão de bico *Manga (sobremesa)	*Sopa de feijão com legumes (Cenoura, couve-flor, batata-doce, batata etc) com carne bovina e macarrão cabelo de anjo. *Maçã (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493  493,4 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 80g  73 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g  16 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g  17 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Strogonoff bovino *Macarrão integral parafuso *Beterraba e repolho *Maçã (sobremesa)	*Torta salgada com carne moída e legumes (Cenoura, tomate, couve-flor, etc) *Chá de maracujá *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral e Feijão preto *Peixe assado/ensopado/frito *Batata doce cozida *Alface e couve-flor (org.) *Laranja Bahia (sobremesa)	*Polenta *Coxa ao molho *Tomate c/ grão de bico *Manga (sobremesa)	*Sopa de feijão com legumes (Cenoura, couve-flor, batata-doce, batata etc) com carne bovina e macarrão cabelo de anjo. *Maçã (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329  329,4 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g  47 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g  11 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g  12 g	



## INTOLERÂNCIA À LACTOSE

### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

#### AGOSTO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16
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 *Banana	*Leite SL com cacau e açúcar mascavo *Cuca com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Arroz colorido *Feijão carioca *Farofa colorida *Coxa ao molho *Repolho e couve *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Lasanha de macarrão caseiro com peito de frango *Brócolis e alface *Banana (sobremesa)	*Buraco quente (Pão CASEIRO com carne moída e cenoura) *Chá natural (abacaxi, maçã, hortelã, etc) *Abacaxi (sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada/ensopada *Batata cozida c/ orégano *Tomate e cenoura *Maçã (sobremesa)	*Bolo de mandioca com cobertura de calda de açúcar e coco *Chá matte *Melão (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493  494,8 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 80g  76 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g  16 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g  15 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz colorido *Feijão carioca *Farofa colorida *Coxa ao molho *Repolho e couve *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Lasanha de macarrão caseiro com peito de frango *Brócolis e alface *Banana (sobremesa)	*Buraco quente (Pão CASEIRO com carne moída e cenoura) *Chá natural (abacaxi, maçã, hortelã, etc) *Abacaxi (sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada/ensopada *Batata cozida c/ orégano *Tomate e cenoura *Maçã (sobremesa)	*Bolo de mandioca com cobertura de calda de açúcar e coco *Chá matte *Melão (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329  329,8 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g  47 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g  10 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g  12 g	



## INTOLERÂNCIA À LACTOSE

### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

#### AGOSTO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 21	QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23
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	*Leite SL com cacau e açúcar mascavo *Cuca com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Quirera com carne suína *Feijão preto *Alface *Maçã (sobremesa)	*Pão de queijo recheado com frango e cenoura *Café com leite SL *Banana (sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Batata doce cozida salgada *Carne moída *Brócolis (org.) *Maçã (sobremesa)	*Sopa de feijão com legumes (abobrinha, cenoura, batata), frango e macarrão cab. anjo *Pão torrado *Manga (sobremesa)	*Risoto colorido com frango caipira e feijão preto *Maionese de batata *Couve, tomate e grão de bico *Mamão (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493  493,6 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 80g  72 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g  16 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g  17 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne suína *Feijão preto *Alface *Maçã (sobremesa)	*Pão de queijo recheado com frango e cenoura *Café com leite SL *Banana (sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Batata doce cozida salgada *Carne moída *Brócolis (org.) *Maçã (sobremesa)	*Sopa de feijão com legumes (abobrinha, cenoura, batata), frango e macarrão cab. anjo *Pão torrado *Manga (sobremesa)	*Risoto colorido com frango caipira e feijão preto *Maionese de batata *Couve, tomate e grão de bico *Mamão (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329  328,8 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g  46 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g  11 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g  12 g	

## INTOLERÂNCIA À LACTOSE

### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

#### AGOSTO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA 30
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 *Banana	*Leite SL com cacau e açúcar mascavo *Cuca com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Arroz branco *Feijão preto *Carne suína *Guisado de abóbora cabotiá *Beterraba e alface *Maçã (Sobremesa)	*Canjica de leite SL com açúcar mascavo, cravo e canela *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral com cenoura *Feijão carioca *Vaca atolada (carne bovina com mandioca) *Repolho e couve-flor *Abacaxi (sobremesa)	*Quibe de carne moída *Chá matte *Melão (Sobremesa)	*Macarrão caseiro *Carne moída *Tomate e cenoura *Maçã (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493  492 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 80g  76 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g  16 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g  16 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz branco *Feijão preto *Carne suína *Guisado de abóbora cabotiá *Beterraba e alface *Maçã (Sobremesa)	*Canjica de leite SL com açúcar mascavo, cravo e canela *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral com cenoura *Feijão carioca *Vaca atolada (carne bovina com mandioca) *Repolho e couve-flor *Abacaxi (sobremesa)	*Quibe de carne moída *Chá matte *Melão (Sobremesa)	*Macarrão caseiro *Carne moída *Tomate e cenoura *Maçã (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329  330 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g  50 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g  11 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g  11 g	

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