



## INTOLERÂNCIA À LACTOSE

### BERÇÁRIO I (6-11 MESES)

#### 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 materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços		
Almoço 10h30min	*Arroz parboilizado *Feijão preto *Coxa ao molho *Polenta *Tomate c/ grão de bico *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Lentilha *Carne moída *Farofa colorida *Beterraba e repolho *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe assado/ensopado *Batata doce cozida *Alface e couve-flor (orgân) *Laranja Bahia (Sobremesa)		*Arroz parboilizado *Feijão carioca *Strogonoff bovino *Batata c/ orégano *Alface e beterraba *Ameixa (Sobremesa)	*Risoto com peito de frango *Feijão preto *Maionese de batata *Repolho, tomate e cenoura *Manga (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Maçã	*Banana	*Manga		*Laranja	*Ameixa		
Jantar 15h00	*Sopa de legumes (batata, abobrinha e cenoura) com peito desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Carreteiro colorido com arroz branco com carne bovina em cubos, ervilha e milho.	*Sopa de feijão com carne bovina, legumes (cenoura e abobrinha) e macarrão espaguete		*Quirera com frango e legumes	*Quirera com frango desfiado ao molho, cenoura e couve-flor		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 65g à 77g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 25g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 13g à 18g	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>
	475,2 kcal	70 g	15 g	16 g	168 mg	4 mg	96 mcg	75 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

\*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

\* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

\*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS



## INTOLERÂNCIA À LACTOSE

### BERÇÁRIO I (6-11 MESES)

#### AGOSTO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16			
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços			
Almoço 10h30min	*Arroz colorido *Feijão carioca *Farofa colorida *Carne moída *Repolho e couve *Pera (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Quirera com peito de frango *Alface *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada/ensopado com batatas *Tomate e cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Lentilha *Macarrão caseiro com coxa ao molho *Alface e brócolis *Abacaxi (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Panqueca colorida (Couve, beterraba ou cenoura) com carne moída *Tomate e grão de bico *Melão (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Maçã	*Banana	*Pera	*Melão	*Abacaxi			
Jantar 15h00	*Creme de mandioca com carne bovina	*Sopa de legumes (batata, abobrinha, brócolis, cenoura) com frango e macarrão cabelo de anjo	*Polenta com carne moída e cenoura	*Sopa de feijão com legumes (cenoura e batata), macarrão e carne bovina	*Risoto de peito de frango, cenoura, milho e ervilha			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 65g à 77g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 25g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 13g à 18g	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>
	475,2 kcal	71 g	16 g	16 g	198 mg	5 mg	95 mcg	64 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

\*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

\* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

\*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS



## INTOLERÂNCIA À LACTOSE

### BERÇÁRIO I (6-11 MESES)

#### JULHO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	QUARTA-FEIRA 21 SABORES DA TERRA		QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23		
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços		
Almoço 10h30min	*Arroz branco *Feijão preto *Quirera com peito de frango *Alface *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne suína *Batata doce cozida salgada *Couve e tomate *Maçã (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Polenta *Carne moída *Brócolis (orgânico) *Ameixa (Sobremesa)		*Arroz parb. *Lentilha *Macarrão penne com coxa de frango *Cenoura e alface *Manga (Sobremesa)	*Risoto colorido c/ peito de frango *Feijão preto *Maionese de mandioca *Couve e tomate c/ grão de bico		
Lanche 13h	*Maçã	*Banana	*Manga		*Mamão	*Ameixa		
Jantar 15h00	*Polenta com carne suína, abobrinha e cenoura	*Sopa de legumes (Abobrinha, cenoura, batata e batata-doce) com frango e macarrão cabelo de anjo	*Risoto de carne moída, cenoura e tomate		*Sopa de feijão com legumes (Abobrinha, batata e cenoura), carne bovina e macarrão	*Quirera com carne suína		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 65g à 77g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 25g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 13g à 18g	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>
	475,6 kcal	71 g	16 g	16 g	204 mg	5 mg	147 mcg	84 mg

**CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR**

**\*\*Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.**



## INTOLERÂNCIA À LACTOSE

### BERÇÁRIO I (6-11 MESES)

#### AGOSTO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA 30			
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços			
Almoço 10h30min	*Arroz branco *Feijão carioca *Vaca atolada (carne bovina com mandioca) *Couve-flor e repolho *Laranja Pera (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Carne Suína *Guisado de abóbora cabotiá *Beterraba e alface *Banana (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Lentilha *Macarrão caseiro *Carne moída *Tomate e cenoura *Kiwi (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Purê de batata *Peito de frango desfiado *Alface e beterraba *Pera (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Feijão preto *Carne suína *Farofa colorida *Repolho *Maçã (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Maçã	*Laranja Pera	*Banana	*Kiwi	*Laranja Pera			
Jantar 15h00	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, repolho) com peito de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Quirera com carne moída e cenoura	*Risoto colorido com frango	*Polenta com carne suína, abobrinha e couve-flor	*Sopa de feijão com legumes (Abobrinha, batata, couve-flor), carne moída e macarrão			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 65g à 77g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 25g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 13g à 18g	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>
	474,4 kcal	71 g	15 g	16 g	200 mg	5 mg	49 mcg	99 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

**\*\*Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.**

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

\*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

\* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

\*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS