

**INTOLERÂNCIA À LACTOSE**  
**BERÇÁRIO I (6-11 MESES)**  
**NOVEMBRO - 2024**



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 2	TERÇA-FEIRA 3	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 4		QUINTA-FEIRA 5	SEXTA-FEIRA 6		
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 com cenoura *Feijão preto *Quirera com carne suína *Repolho, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Carne bovina em cubos acebolada *Batata doce assada ou salgada *Beterraba e alface *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe assado com legumes (Batata, cenoura, tomate, cebola, abobrinha) *Couve-flor e Brócolis (orgân.) *Morango (Sobremesa)		*Arroz *Feijão carioca *Macarrão espaguete com carne moída ao molho *Repolho e brócolis org. *Kiwi (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Batata com frango *Beterraba, alface *Melancia (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Morango	Banana	*Maçã		*Melancia	*Kiwi		
Jantar 15h00	*Caldo de mandioca com carne suína e cenoura	*Sopa de legumes (batata, abobrinha e cenoura, brócolis) com peito desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Quirera com carne suína desfiada e cenoura, e salada de Alface		*Sopa de feijão c/ legumes (Cenoura, batata, brócolis, abobrinha) com carne bovina e macarrão cabelo de anjo	*Polentinha cremosa com carne moída e salada de cenoura cozida		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	474,2 kcal	68 g	15 g	18 g	100 mg	3 mg	131 mcg	89 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)

### NOVEMBRO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 9	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11		QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13		
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 *Feijão preto *Carne moída *Polenta cremosa *Repolho e tomate *Melão (Sobremesa)	*Risoto com peito de frango desfiado *Feijão preto *Legumes refogados *Repolho e cenoura *Morango (Sobremesa)	*Arroz e feijão preto *Farofa colorida com couve e ovos *Carne suína refogada *Brócolis, repolho roxo, acelga *Uva (Sobremesa)		*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão caseiro com carne em cubos ao molho *Alface e brócolis *Manga (Sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Purê de batata ou maionese de batata *Repolho e tomate *Abacaxi (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Banana	*Uva	*Manga		*Abacaxi	*Melancia		
Jantar 15h00	*Macarrão espaguete integral com carne moída e salada de alface	*Risoto colorido e repolho	*Polenta com tilápia e tomate		*Sopa de legumes (batata, abobrinha e cenoura, Brócolis) com carne bovina e macarrão cabelo de anjo	*Quirera com carne suína desfiada *Batida de frutas vermelhas e banana (todas)		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	474,2 kcal	69 g	18 g	16 g	112 mg	4 mg	174 mcg	43 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

Mousse deve ser feito com leite sem lactose

\*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)

### NOVEMBRO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18		QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20		
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	*CONSELHO DE CLASSE		*RECESSO	*RECESSO		
Almoço 10h30min	*Arroz integral *Feijão preto *Quirera c/ carne suína refogada *Repolho e cenoura *Melancia (Sobremesa)	*Risoto com peito de frango desfiado *Feijão preto *Legumes refogados *Repolho e cenoura *Morango (Sobremesa)	* CONSELHO DE CLASSE		*RECESSO ESCOLAR	*RECESSO ESCOLAR		
Lanche 13h	*Banana	*Melão	*CONSELHO DE CLASSE		*RECESSO	*RECESSO		
Jantar 15h00	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, couve flor) com peito de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Quirera com carne suína desfiada com cenoura, e salada de repolho roxo	*CONSELHO DE CLASSE		*RECESSO	*RECESSO		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	474,5 kcal	72 g	17 g	15 g	148 mg	6 mg	67 mcg	49 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*Vanessa Pan*  
Vanessa Pan  
Nutricionista da Merenda Escolar  
CRN: 59800

\*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