

**INTOLERÂNCIA À LACTOSE**  
**BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)**  
**DEZEMBRO - 2024**



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 2	TERÇA-FEIRA 3	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 4		QUINTA-FEIRA 5		SEXTA-FEIRA 6	
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite SL c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Chá natural *Banana em pedaços *Cookie sem açúcar		*Água de coco/suco de uva *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão SL		*Iogurte SL e cereal matinal *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 *Lasanha de frango (molho Sem lactose e sem queijo) *Feijão preto *Beterraba, alface *Melancia (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Morango	Banana	*Maçã		*Melancia		*Kiwi	
Jantar 15h15min	*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		*Polentina cremosa com carne moída e salada de cenoura cozida	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 97g à 115g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 18g à 27g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 20g à 28g	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>
	708,4 kcal	103 g	26 g	25 g	177 mg	5 mg	191 mcg	92g

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

\*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por quibe assado ou bolo de banana c/aveia, podendo escolher qual dia será feita a troca.

\*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 II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)**  
**DEZEMBRO - 2024**



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 9	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13			
Café da manhã 07h45min	*Suco de uva s/ açúcar *Banana em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*Leite SL c/ uva passa e cacau *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com requeijão SL	*Chá natural *Banana em pedaços *Cookie sem açúcar	*Água de coco/suco de uva *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar c/ requeijão SL	*Iogurte SL e cereal matinal *Banana em pedaços			
Almoço 10h30min	*Arroz *Feijão preto *Polenta cremosa *Coxa ao molho *Tomate, cenoura cozida *Maçã (Sobremesa)	*Arroz colorido *Feijão carioca *Panqueca colorida (cenoura e beterraba) sem leite com carne moída *Alface e cenoura cozida *Banana (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 (leite SL) *Repolho e tomate *Abacaxi (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Banana	*Uva	*Manga	*Abacaxi	*Melancia			
Jantar 15h15min	*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	*Espetinho Bovino (mana) *Pastel de carne moída (Anjo e Izabel) *Pizza de frango (Criança F.) *Batida de frutas vermelhas e banana (todas)			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	708,2 kcal	100 g	26 g	25 g	156 mg	5 mg	191 mcg	47 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

\* Para o smoothie usar leite ou creme de leite sem lactose e para a pizza não usar queijo

\*Para os CMEIs que preferirem, 1 refeições do Jantar podem ser trocadas por mousse de banana e pão de queijo, podendo escolher qual dia será feito a troca.

\*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 II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)**  
**DEZEMBRO - 2024**



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20			
Café da manhã 07h45min	*Iogurte SL e cereal matinal *Banana em pedaços	*Suco de uva s/ açúcar *Maçã em pedaços *Pão s/ açúcar com ovo mexido	*CONSELHO DE CLASSE	*RECESSO	*RECESSO			
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)	* CONSELHO DE CLASSE	*RECESSO ESCOLAR	*RECESSO ESCOLAR			
Lanche 13h	*Banana	*Melão	*CONSELHO DE CLASSE	*RECESSO	*RECESSO			
Jantar 15h15min	*Macarrão espaguete com frango desfiado ao molho e salada de beterraba	*Quirera com carne suína desfiada com cenoura, e salada de repolho roxo	*CONSELHO DE CLASSE	*RECESSO	*RECESSO			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 708	CHO (g) 55% à 65% do VET 97g à 115g	PTN (g) 10% à 25% do VET 18g à 27g	LPD (g) 20% à 35% do VET 20g à 28g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	709 kcal	109 g	26 g	22 g	281 mg	10 mg	77 mcg	72 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

\*Para os CMEIs que preferirem, 1 refeição do Jantar podem ser trocadas por torta salgada ou bolo sem açúcar, podendo escolher qual dia será feito a troca.

*Vanessa Pan*  
Vanessa Pan  
Nutricionista da Rede Escolar  
CRN: 89808

\*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