



INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FUNDAMENTAL I (6-10 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	*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 *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Quirera com carne suína *Feijão preto *Repolho, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Carne bovina em cubos acebolada *Batata doce caramelizada *Beterraba e alface *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral e feijão preto *Peixe assado com legumes (Batata, cenoura, tomate, cebola, abobrinha) *Couve-flor e Brócolis (orgân.) *Morango (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão Carioca *Lasanha de mac. Caseiro com carne moída sem queijo *Beterraba, tomate *Laranja (Sobremesa)	*Pizza de frango e mista (presunto, milho, ervilha, tomate e orégano) s/ queijo *Iogurte SL *Banana (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 77 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 17 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 15 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne suína *Feijão preto *Repolho, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Carne bovina em cubos acebolada *Batata doce caramelizada *Beterraba e alface *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral e feijão preto *Peixe assado com legumes (Batata, cenoura, tomate, cebola, abobrinha) *Couve-flor e Brócolis (orgân.) *Morango (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão Carioca *Lasanha de mac. Caseiro com carne moída sem queijo *Beterraba, tomate *Laranja (Sobremesa)	*Pizza de frango e mista (presunto, milho, ervilha, tomate e orégano) s/ queijo *Iogurte SL *Banana (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 50 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 12 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 11 g	

INTOLERÂNCIA À LACTOSE FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

DEZEMBRO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 9	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
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 *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Polenta cremosa *Coxa ao molho com cenoura, abobrinha, milho e ervilha *Beterraba, cenoura cozida *Melancia (Sobremesa)	*Macarrão espaguete com carne em cubos ao molho *Brócolis, cenoura e alface *Banana (Sobremesa)	*Cachorro quente (pão dog caseiro) *Suco de uva *Manga (Sobremesa)	*Arroz colorido e feijão carioca *Panqueca colorida (cenoura e beterraba) sem leite com carne moída *Alface e tomate *Melão (Sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Repolho e cenoura *Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 492,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 75 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 16 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa *Coxa ao molho com cenoura, abobrinha, milho e ervilha *Beterraba, cenoura cozida *Melancia (Sobremesa)	*Macarrão espaguete com carne em cubos ao molho *Brócolis, cenoura e alface *Banana (Sobremesa)	*Cachorro quente (pão dog caseiro) *Suco de uva *Manga (Sobremesa)	*Arroz colorido e feijão carioca *Panqueca colorida (cenoura e beterraba) sem leite com carne moída *Alface e tomate *Melão (Sobremesa)	*Risoto colorido *Feijão preto *Repolho e cenoura *Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 12 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

*ANDRÉ DORINI *SÃO FRANCISCO *ODILA GARCEZ

INTOLERÂNCIA À LACTOSE
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)
DEZEMBRO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*CONSELHO DE CLASSE	*RECESSO	*RECESSO
Lanche da manhã 10h00min	*Vaca atolada (ou separado) *Tomate com grão de bico *Banana (Sobremesa)	*Polenta *Coxa ao molho *Repolho e cenoura *Morango (Sobremesa)	* CONSELHO DE CLASSE	*RECESSO ESCOLAR	*RECESSO ESCOLAR
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493,5 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 74 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 17 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Vaca atolada (ou separado) *Tomate com grão de bico *Banana (Sobremesa)	*Polenta *Coxa ao molho *Repolho e cenoura *Morango (Sobremesa)	* CONSELHO DE CLASSE	*RECESSO ESCOLAR	*RECESSO ESCOLAR
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,5 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 47 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800