

INTOLERÂNCIA À LACTOSE PRÉ-ESCOLA (4-6 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: 405 404,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 63 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 13 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 13 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: 270 270,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 42 kcal	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 10 kcal	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 9 kcal	

INTOLERÂNCIA À LACTOSE
PRÉ-ESCOLA (4-6 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: 405 404,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 61 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 13 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 13 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: 270 270 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 39 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 9 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 10 g	

INTOLERÂNCIA À LACTOSE
PRÉ-ESCOLA (4-6 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: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g	
	404 kcal	61 g	13 g	13 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: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g	
	270 kcal	41 g	9 g	9 g	

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800