

# CARDÁPIO

## INTOLERÂNCIA A LACTOSE - S/L

### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### MAIO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 06	TERÇA - FEIRA 07	"SABORES DA TERRA" QUARTA - FEIRA 08	QUINTA - FEIRA 09	SEXTA - FEIRA 10
Café da manhã 07h45min	*Café com leite S/L *Pão com doce *Banana	*Chá matte *Bolacha APLV *Maçã	*Leite S/L c/ chocolate 50% *Pão c/ doce Orgânico *Banana	*Café com leite S/L *Pão com doce *Maça	*Chá matte *Pão com doce *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Risoto colorido *Feijão preto *Repolho c/ cenoura e tomate *Laranja (sobremesa)	*Canjica com leite S/L com açúcar mascavo (cravo e canela) *Banana (sobremesa)	*Arroz integral com cenoura e feijão carioca *Vaca atolada (carne em cubos com mandioca) *Alface e repolho (orgânicos) *Ponkan (sobremesa)	*Sopa de legumes com carne bovina, (Cenoura, batata, abobrinha e couve flor) e macarrão cabelo anjo *Banana (sobremesa)	*Macarrão penne com carne moída ao molho *Couve flor, beterraba e grão de bico *Maçã (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 80g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	491,8 Kcal	75 g	15 g	16 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Risoto colorido *Feijão preto *Repolho c/ cenoura e tomate *Laranja (sobremesa)	*Canjica com leite S/L com açúcar mascavo (cravo e canela) *Banana (sobremesa)	*Arroz integral com cenoura e feijão carioca *Vaca atolada (carne em cubos com mandioca) *Alface e repolho (orgânicos) *Ponkan (sobremesa)	*Sopa de legumes com carne bovina, (Cenoura, batata, abobrinha e couve flor) e macarrão cabelo anjo *Banana (sobremesa)	*Macarrão penne com carne moída ao molho *Couve flor, beterraba e grão de bico *Maçã (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g	
	330,4 Kcal	49 g	11 g	11 g	



**INTOLERÂNCIA A LACTOSE - S/L**

**FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)**

**MAIO - 2024**



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 13	TERÇA - FEIRA 14	QUARTA - FEIRA 15	QUINTA - FEIRA 16	SEXTA - FEIRA 17
Café da manhã 07h45min	*Café com leite S/L *Pão com doce *Banana	*Chá matte *Bolacha salgada S/L *Maçã	*Leite S/L c/ choc. 50% *Pão com doce orgânico *Banana	*Café com leite S/L *Pão com doce *Maçã	*Chá matte *Pão com doce *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Polenta cremosa *Carne moída *Repolho e tomate com cebolinha *Banana sobremesa)	*Macarronada caseira c/ coxa ao molho *Alface e brócolis *Maçã (sobremesa)	*Sopa de feijão com carne bovina com legumes (Cenoura, batata, brócolis, abóbriinha) e macarrão cabelo de anjo *Melão (sobremesa)	*Bolo de fubá sem leite com goiabada *Chá matte *Manga (sobremesa)	*Arroz parb. *Strogonoff bovino *Batata com orégano *Salada mista (Acelga, couve e tomate) *Maçã (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 80g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g	<b>Usar creme de leite sem lactose para o strogonoff</b>
	495,8 Kcal	76 g	14 g	16 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa *Carne moída *Repolho e tomate com cebolinha *Banana sobremesa)	*Macarronada caseira c/ coxa ao molho *Alface e brócolis *Maçã (sobremesa)	*Sopa de feijão com carne bovina com legumes (Cenoura, batata, brócolis, abóbriinha) e macarrão cabelo de anjo *Melão (sobremesa)	*Bolo de fubá sem leite com goiabada *Chá matte *Manga (sobremesa)	*Arroz parb. *Strogonoff bovino *Batata com orégano *Salada mista (Acelga, couve e tomate) *Maçã (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g	
	327,8 Kcal	50 g	10 g	11 g	

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE MANGUEIRINHA – PARANÁ  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE  
MODALIDADE DE ENSINO PARCIAL

# CARDÁPIO

## INTOLERÂNCIA A LACTOSE - S/L

### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### MAIO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 20	TERÇA - FEIRA 21	"SABORES DA TERRA" QUARTA - FEIRA 22	QUINTA - FEIRA 23	SEXTA - FEIRA 24
Café da manhã 07h45min	*Café com leite S/L *Pão com doce *Banana	*Chá matte *Bolacha salgada S/L *Maçã	*Leite S/L c/ choc. 50% *Pão com doce orgânico *Banana	*Café com leite S/L *Pão com doce *Maçã	*Chá matte *Pão com doce *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Arroz e feijão preto *Coxa refogada *Batata doce *Repolho c/tomate *Banana (sobremesa)	*Buraco quente (pão dog com carne moída e cenoura *Iogurte sem lactose *Maçã (sobremesa)	*Arroz integral e feijão carioca *Carne suína *Milho verde refogado *Alface e repolho (orgânicos) *Laranja bahia (sobremesa)	*Arroz e lentilha *Carne bovina em cubos *Farofa colorida c/ grão de bico *Couve flor e Beterraba cozida *Abacate (sobremesa)	*Bolo de cenoura sem leite com açúcar mascavo *Chá *Mamão (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 80g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	491,6 Kcal	76 g	14 g	16 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz e feijão preto *Coxa refogada *Batata doce *Repolho c/tomate *Banana (sobremesa)	*Buraco quente (pão dog com carne moída e cenoura *Iogurte sem lactose *Maçã (sobremesa)	*Arroz integral e feijão carioca *Carne suína *Milho verde refogado *Alface e repolho (orgânicos) *Laranja bahia (sobremesa)	*Arroz e lentilha *Carne bovina em cubos *Farofa colorida c/ grão de bico *Couve flor e Beterraba cozida *Abacate (sobremesa)	*Bolo de cenoura sem leite com açúcar mascavo *Chá *Mamão (sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g	
	330,2 Kcal	50 g	11 g	10 g	

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

\*ANDRÉ DORINI \*SÃO FRANCISCO \*ODILA GARCEZ

# CARDÁPIO

## INTOLERÂNCIA A LACTOSE - S/L

### FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

### MAIO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 27	TERÇA - FEIRA 28	QUARTA - FEIRA 29	QUINTA - FEIRA 30 FERIADO	SEXTA - FEIRA 31 RECESSO
Café da manhã 07h45min	*Leite S/L c/ chocolate *Pão com ovo mexido *Banana	*Chá matte *Bolacha salgada S/L *Maçã	*Café com leite S/L *Pão com doce *Banana		
Lanche da manhã: 10h00min	*Quirera com carne suína *Feijão preto *Brócolis e chuchu *Banana (sobremesa)	*Sopa de legumes com carne bovina (cenoura, batata, abobrinha, couve-flor) e macarrão cab. De anjo *Ponkan (sobremesa)	*Arroz parb. *Lasanha de frango c/ macarrão espag. sem queijo *Repolho roxo, cenoura e tomate *Maçã (sobremesa)		
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 493	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 80g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 12g à 18g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 14g à 19g	
	492,3 Kcal	73 g	16 g	16 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne suína *Feijão preto *Brócolis e chuchu *Banana (sobremesa)	*Sopa de legumes com carne bovina (cenoura, batata, abobrinha, couve-flor) e macarrão cab. De anjo *Ponkan (sobremesa)	*Arroz parb. *Lasanha de frango c/ macarrão espag. sem queijo *Repolho roxo, cenoura e tomate *Maçã (sobremesa)		
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 329	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 45g à 53g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 8g à 12g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 9g à 13g	
	332 Kcal	46 g	11 g	12 g	

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