

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



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 4	TERÇA-FEIRA 5	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 6		QUINTA-FEIRA 7	SEXTA-FEIRA 8		
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 *Repolho, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Lentilha *Coxa refogada desfiada *Batata doce assada ou salgada *Beterraba e alface *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe assado/ensopado *Farofa col. com grão de bico *Brócolis e Couve-flor (orgân.) *Laranja bahia (Sobremesa)		*Arroz *Feijão carioca *Macarrão parafuso integral com carne moída *Repolho e couve flor org. *Ameixa (Sobremesa)	*Risoto com peito de frango *Feijão preto *Batata ensopadinha *Beterraba, brócolis *Melão (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Maçã	*Banana	*Melão		*Laranja bahia	*Ameixa		
Jantar 15h00	*Macarrão espaguete com frango desfiado ao molho e beterraba	*Sopa de legumes (batata, abobrinha e cenoura, brócolis) com peito desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Quirera com peito desfiado 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 peixe ensopado e salada de repolho e cenoura		
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)
	473,6 kcal	71 g	17 g	15 g	123 mg	6 mg	74 mcg	60 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 11	TERÇA-FEIRA 12	QUARTA-FEIRA 13	QUINTA-FEIRA 14	SEXTA-FEIRA 15			
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	*FERIADO			
Almoço 10h30min	*Arroz *Feijão preto *Carne moída ao molho *Polenta cremosa *Repolho e tomate *Morango (Sobremesa)	*Risoto com peito de frango desfiado *Feijão preto *Legumes refogados *Repolho e cenoura *Maçã (Sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Macarrão caseiro com peito desfiado ao molho *Repolho roxo, acelga e couve refogada *Uva (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão preto *Tilápia assada/ensopado *Purê de batata *Alface e brócolis *Manga (Sobremesa)	*FERIADO			
Lanche 13h	*Abacaxi	*Uva	*Manga	*Melancia	*FERIADO			
Jantar 15h00	*Macarrão penne com carne moída e salada de alface	*Risoto colorido e repolho	*Polenta com tilápia e tomate	*Sopa de legumes (batata, abobrinha e cenoura, couve) com peito desfiado e macarrão cabelo de anjo	*FERIADO			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475 475 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g 67 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g 17 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g 17 g	Ca (mg) 86 mg	Fe (mg) 3 mg	Vit A (mcg) 89 mcg	Vit C (mg) 39 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 18	TERÇA-FEIRA 19	QUARTA-FEIRA 20		QUINTA-FEIRA 21		SEXTA-FEIRA 22	
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	*FERIADO		*FERIADO		*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 *Maçã (Sobremesa)	*FERIADO		*FERIADO		*RECESSO	
Lanche 13h	*Banana	*Morango	*FERIADO		*FERIADO		*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 desfiado com cenoura, repolho roxo	*FERIADO		*FERIADO		*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 kcal	75 g	16 g	14 g	178 mg	8 mg	52 mcg	178 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 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27 SABORES DA TERRA		QUINTA-FEIRA 28	SEXTA-FEIRA 29		
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 integral *Feijão preto *Quirera c/ carne suína refogada *Repolho e cenoura *Melancia (Sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Batata com orégano *Strogonoff bovino *Alface e Brócolis *Banana (Sobremesa)	*Arroz *Feijão preto *Coxa ao molho *Batata doce *Couve flor e Brócolis orgân. *Morango (Sobremesa)		*Arroz colorido *Feijão carioca *Macarrão caseiro c/ carne em cubos ao molho *Repolho, tomate, couve e cenoura *Mamão (Sobremesa)	*Arroz *Feijão preto *Batata com carne moída *Beterraba e acelga *Manga (Sobremesa)		
Lanche 13h	*Banana	*Manga	*Melancia		*Abacaxi	*Mamão		
Jantar 15h00	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, couve flor) com peito de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Quirera com carne suína e salada de repolho e cenoura	*Caldo de mandioca com carne bovina desfiada e salada de repolho		*Polenta com carne moída e couve-flor e brócolis	*Risoto colorido com frango e feijão e salada de beterraba		
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)
	473,8 kcal	70 g	17 g	16 g	127 mg	5 mg	148 mcg	91 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

*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