



INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

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 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	*Polenta cremosa *Carne moída ou almôngedas ao molho *Beterraba e repolho *Banana (sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão carioca *Coxa refogada *Batata doce *Tomate e cenoura *Maçã (sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe assado/ensopado *Farofa colorida *Alface e couve-flor (org.) *Laranja Bahia (sobremesa)	*Bolo de chocolate sem leite *Suco de maracujá / uva *Mamão (Sobremesa)	*Risoto colorido *Maionese de batata com leite vegetal *Beterraba e couve flor *Maçã (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 76 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 14 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 17 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa *Carne moída ou almôngedas ao molho *Beterraba e repolho *Banana (sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão carioca *Coxa refogada *Batata doce *Tomate e cenoura *Maçã (sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe assado/ensopado *Farofa colorida *Alface e couve-flor (org.) *Laranja Bahia (sobremesa)	*Bolo de chocolate sem leite *Suco de maracujá / uva *Mamão (Sobremesa)	*Risoto colorido *Maionese de batata com leite vegetal *Beterraba e couve flor *Maçã (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 328,6 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 49 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 9 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	



INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

NOVEMBRO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 11	TERÇA-FEIRA 12	QUARTA-FEIRA 13	QUINTA-FEIRA 14	SEXTA-FEIRA 15
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	*FERIADO
Lanche da manhã 10h00min	*Pipoca *Suco de uva *Banana (Sobremesa)	*Macarronada caseira com coxa ao molho e legumes *Repolho roxo, acelga, couve e cenoura *Melão (sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Escondidinho de mandioca c/ carne moída sem queijo *Alface e brócolis *Manga (sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Peixe assado/ensopado *Polenta cremosa *Acelga, couve e tomate *Abacaxi (sobremesa)	*FERIADO
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493,5 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 71 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 15 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 19 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Pipoca *Suco de uva *Banana (Sobremesa)	*Macarronada caseira com coxa ao molho e legumes *Repolho roxo, acelga, couve e cenoura *Melão (sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Escondidinho de mandioca c/ carne moída sem queijo *Alface e brócolis *Manga (sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Peixe assado/ensopado *Polenta cremosa *Acelga, couve e tomate *Abacaxi (sobremesa)	*FERIADO
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,3 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	



INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

NOVEMBRO - 2024

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 18	TERÇA-FEIRA 19	QUARTA-FEIRA 20	QUINTA-FEIRA 21	SEXTA-FEIRA 22
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*FERIADO	*FERIADO	*FERIADO
Lanche da manhã 10h00min	*Arroz parb. *Quirera com carne suína *Feijão preto *Beterraba cozida *Abacaxi (sobremesa)	*Risoto colorido *Maionese de batata (leite vegetal) *Repolho, cenoura e tomate *Melancia (sobremesa)	*FERIADO	*FERIADO	*FERIADO
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 492,5 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 76 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 17 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 16 g	
Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz parb. *Quirera com carne suína *Feijão preto *Beterraba cozida *Abacaxi (sobremesa)	*Risoto colorido *Maionese de batata (leite vegetal) *Repolho, cenoura e tomate *Melancia (sobremesa)	*FERIADO	*FERIADO	*FERIADO
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 330 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 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	

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

NOVEMBRO - 2024



HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	SEXTA-FEIRA 29
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	*Farofa colorida com carne suína e ovos *Café com leite SL (açúcar mascavo) *Melancia (Sobremesa)	*Sanduíche pão fatiado (presunto com alface e tomate) *Iogurte SL *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco e feijão preto *Strogonoff bovino (engrossado com leite vegetal e amido) *Macarrão caseiro *Alface e brócolis orgân.	*Pão de queijo recheado com frango sem leite sem queijo *Suco de frutas vermelhas *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Feijão carioca *Vaca atolada com carne em cubos *Repolho, couve, cenoura *Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 72 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	*Farofa colorida com carne suína e ovos *Café com leite SL (açúcar mascavo) *Melancia (Sobremesa)	*Sanduíche pão fatiado (presunto com alface e tomate) *Iogurte SL *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco e feijão preto *Strogonoff bovino (engrossado com leite vegetal e amido) *Macarrão caseiro *Alface e brócolis orgân.	*Pão de queijo recheado com frango sem leite sem queijo *Suco de frutas vermelhas *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Feijão carioca *Vaca atolada com carne em cubos *Repolho, couve, cenoura *Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329 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