

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

ABRIL/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 31	TERÇA-FEIRA 01	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 02	QUINTA-FEIRA 03	SEXTA-FEIRA 04
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 de fruta *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Polenta cremosa *Frango caipira com molho *Repolho e cenoura *Banana (Sobremesa)	*Macarrão penne com carne moída ao molho *Repolho, cenoura e tomate *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Carne suína *Farofa colorida com ovo *Alface e couve flor *Banana (Sobremesa)	*Quibe assado *Suco de maracujá *Manga (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Strogonoff bovino SL *Batata com orégano *Salada de repolho com tomate *Abacaxi (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 405 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 62 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	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,6 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 41 kcal	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 9 kcal	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 9 kcal	

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

ABRIL/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11
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 de fruta *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz parb. *Feijão preto *Carne bovina acebolada *Batata doce assada *Alface e beterraba *Banana (sobremesa)	*Cereal matinal com iogurte SEM LACTOSE *Bolacha de água e sal (APLV) *Uva (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Carne suína *Milho verde refogado *Tomate e brócolis *Laranja (sobremesa)	*Torta salgada sem leite com frango e legumes (Brócolis, grão de bico, cenoura e tomate, abobrinha, milho e ervilha) *Chá matte *Banana (Sobremesa)	*Risoto colorido com frango caipira *Feijão carioca *MIX: Repolho, couve, tomate e cenoura *Melancia (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 405,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 64 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 13 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 12 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 44 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 10 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 8 g	

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			ABRIL/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 14	TERÇA-FEIRA 15	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 16	QUINTA-FEIRA 17	SEXTA-FEIRA 18
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 de fruta *Banana	RECESSO	FERIADO
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com carne suína *Feijão preto *Repolho roxo e tomate *Melancia (sobremesa)	*Bolo de cenoura sem leite com cobertura SL *Vitamina de frutas vermelhas com banana (usar leite SL) *Melão (sobremesa)	*Pizza (Frango e presunto) SEM QUEIJO *Suco de uva *Cricri (açúcar mascavo) *Banana (sobremesa)	RECESSO	FERIADO
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	
	403,7 kcal	64 g	11 g	12 g	
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	
	270,7 kcal	43 g	8 g	8 g	

INTOLERÂNCIA À LACTOSE						
PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			ABRIL/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 21	TERÇA-FEIRA 22	QUARTA-FEIRA 23	QUINTA-FEIRA 24	SEXTA-FEIRA 25	
Café da manhã 07h45min	FERIADO	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce de fruta *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana	
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min		FERIADO	*Macarronada caseira com coxa ao molho *Alface e couve flor *Banana (Sobremesa)	*Pão de queijo recheado (usar leite SEM LACTOSE, não usar queijo) com legumes (frango, cenoura, milho, ervilha e tomate *Café com leite s/ lactose *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Carne suína *Guisado de abóbora *Beterraba e couve flor *Mamão (Sobremesa)	*Carreteiro com carne bovina *Purê de batata leite SL *MIX: Acelga, tomate com grão-de-bico e brócolis *Abacaxi (Sobremesa)
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	
	404,5 kcal		65 g	13 g	12 g	
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		
	270,3 kcal	40 g	9 g	9 g		

****Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.**

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			ABRIL/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	CONSELHO DE CLASSE	FERIADO	RECESSO
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa com carne moída *Repolho com cenoura e tomate *Melão (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão preto *Vaca atolada *Tomate com grão de bico *Banana (Sobremesa)	CONSELHO DE CLASSE	FERIADO	RECESSO
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 406 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 64 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	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,5 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 40 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	


Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

****Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.**