

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



| FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) | | AGOSTO/2025 | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| HORÁRIOS: | SEGUNDA - FEIRA 04 | TERÇA-FEIRA 05 | SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 06 | QUINTA-FEIRA 07 | SEXTA-FEIRA 08 |
| Entrada 07h45min | *Banana | *Maçã | *Banana | *Maçã | *Banana |
| Lanche da manhã: 09h30min | *Polenta cremosa *Carne moída com molho *Mix: Repolho com cenoura e tomate | *Arroz parb. *Lentilha *Macarrão parafuso integral c/ frango caipira | *Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Carne suína *Batata doce | *Quibe assado *Chá ou suco de maracujá (usar açúcar mascavo) *Manga (Sobremesa) | *Risoto colorido (arroz branco) *Feijão preto *Maionese de batata c/ leite vegetal |
| Lanche da tarde: 15h00min | *Banana (Sobremesa) | *Alface e tomate com grão de bico *Melancia (Sobremesa) | *Brócolis e couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa) | | *Beterraba cozida e brócolis *Melão (Sobremesa) |
| Composição nutricional 30% do VET (Média semanal) | Energia (Kcal) *VR: 493 493,2 | CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 76,48 | PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 15,56 | LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 15,72 | |
| Composição nutricional 20% do VET (Média semanal) | Energia (Kcal) *VR: 329 329,4 | CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 47,56 | PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 11,34 | LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 11,9 | |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



| FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) | | AGOSTO/2025 | | | |
|--|---|--|--|---|---|
| HORÁRIOS: | SEGUNDA - FEIRA 11 | TERÇA-FEIRA 12 | QUARTA-FEIRA 13 | QUINTA-FEIRA 14 | SEXTA-FEIRA 15 |
| Entrada 07h45min | *Banana | *Maçã | *Banana | *Maçã | *Banana |
| Lanche da manhã: 09h30min | *Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão caseiro com carne moída | *Canjica cremosa com coco e açúcar mascavo (leite vegetal e leite de coco - não usar leite condensado) | *Arroz integral *Feijão preto *Frango caipira ao molho | *Pão de queijo (com leite vegetal, sem queijo ou receita da montanha russa) | *Quirera com carne suína *MIX: Repolho roxo, acelga, espinafre, tomate e cenoura |
| Lanche da tarde: 15h00min | *Alface e cenoura *Banana (sobremesa) | *Bolacha APLV *Maçã (Sobremesa) | *Mandioca cozida *Brócolis e couve-flor *Laranja (sobremesa) | *Café com leite vegetal *Banana (Sobremesa) | *Abacaxi (sobremesa) |
| Composição nutricional 30% do VET (Média semanal) | Energia (Kcal) *VR: 493 | CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g | PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g | LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g | |
| | 494,8 | 77,18 | 16,12 | 15,24 | |
| Composição nutricional 20% do VET (Média semanal) | Energia (Kcal) *VR: 329 | CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g | PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g | LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g | |
| | 329,8 | 47,12 | 10,42 | 12,28 | |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

AGOSTO/2025

| HORÁRIOS: | SEGUNDA - FEIRA 18 | TERÇA-FEIRA 19 | SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 20 | QUINTA-FEIRA 21 | SEXTA-FEIRA 22 |
|--|--|---|---|--|-------------------------------|
| Entrada 07h45min | *Banana | *Maçã | *Banana | *Maçã | CONSELHO DE CLASSE |
| Lanche da manhã: 09h30min | *Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Carne bovina ao molho *Macarrão penne | *Bolo de chocolate sem leite (com cobertura) *Chá de cidreira *Manga (Sobremesa) | *Arroz parb. *Lentilha *Polenta cremosa *Peixe ensopado *Alface e repolho orgânicos *Ameixa (Sobremesa) | *Risoto colorido (arroz branco) *Feijão preto *Maionese de batata (leite vegetal) *Couve-flor, brócolis e Beterraba *Banana (Sobremesa) | |
| Lanche da tarde: 15h00min | *MIX: Couve, tomate e cenoura *Uva (Sobremesa) | | | | |
| Composição nutricional 30% do VET (Média semanal) | Energia (Kcal) *VR: 493 494 | CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 73,92 | PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 16,16 | LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 16,82 | |
| Composição nutricional 20% do VET (Média semanal) | Energia (Kcal) *VR: 329 328,8 | CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 46,5 | PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 11,08 | LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12,32 | |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



| FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) | | AGOSTO/2025 | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| HORÁRIOS: | SEGUNDA - FEIRA 25 | TERÇA-FEIRA 26 | QUARTA-FEIRA 27 | QUINTA-FEIRA 28 | SEXTA-FEIRA 29 |
| Entrada 07h45min | *Banana | *Maçã | *Banana | *Maçã | *Banana |
| Lanche da manhã: 09h30min | *Arroz parb. *Feijão carioca *Mandioca cozida *Carne moída | *Sopa de legumes com carne (batata inglesa, batata salsa, abobrinha, cenoura, brócolis, couve-flor e repolho) e macarrão cabelo de anjo | *Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada *Batata doce cozida | *Sanduíche (pão caseiro) com presunto (sem queijo), alface e tomate *Bebida vegetal (ou leite vegetal com frutas vermelhas) | *Arroz branco *Estrogonofe de frango (engrossar com amido) *Batata cozida c/ orégano |
| Lanche da tarde: 15h00min | *Alface e repolho *Banana (sobremesa) | *Maçã (Sobremesa) | *MIX: Acelga, cenoura e tomate *Laranja (sobremesa) | *Banana (Sobremesa) | *Couve-flor, brócolis e repolho roxo *Mamão (Sobremesa) |
| Composição nutricional 30% do VET (Média semanal) | Energia (Kcal) *VR: 493 491,8 | CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 75,96 | PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 17,54 | LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 15,78 | |
| Composição nutricional 20% do VET (Média semanal) | Energia (Kcal) *VR: 329 329,2 | CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 49,78 | PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 11,42 | LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 11,46 | |

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR