

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
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 *Brócolis e couve-flor orgânicos	*Quibe assado *Chá ou suco de maracujá (usar açúcar mascavo) *Manga (Sobremesa)	*Risoto colorido (arroz branco) e Feijão preto *Maionese de batata c/ leite SL
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (Sobremesa)	*Alface e tomate com grão de bico *Melancia (Sobremesa)	*Banana (Sobremesa)		*Beterraba cozida e brócolis *Melão (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	
	493,4	73,1	15,98	17	
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	
	329,4	47,56	11,34	11,9	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



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 *Alface e cenoura	*Canjica cremosa com coco e açúcar mascavo (leite SL e leite condensado SL) *Bolacha APLV *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Frango caipira ao molho *Mandioca cozida *Brócolis e couve-flor *Laranja (sobremesa)	*Pão de queijo (usar leite SL e queijo SL) *Café com leite SL *Banana (Sobremesa)	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho roxo, acelga, espinafre, tomate e cenoura *Abacaxi (sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (sobremesa)				
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 494,8	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 75,92	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 15,88	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 15,74	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,8	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 47,12	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 10,42	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12,28	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
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 *MIX: Couve, tomate e cenoura *Uva (Sobremesa)	*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 (sem leite ou c/ leite SL) *Couve-flor, brócolis e Beterraba *Banana (Sobremesa)	
Lanche da tarde: 15h00min					
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	
	493,6	72,34	15,64	17,36	
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	
	328,8	45,98	11,14	12,52	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



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 *Alface e repolho *Banana (sobremesa)	*Sopa de legumes com carne (batata inglesa, batata salsa, abobrinha, cenoura, brócolis, couve-flor e repolho) e macarrão cabelo de anjo *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada *Batata doce cozida *MIX: Acelga, cenoura e tomate *Laranja (sobremesa)	*Sanduíche (pão caseiro) com queijo SL e presunto, alface e tomate *Iogurte SL *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Estrogonofe de frango com creme de leite SL *Batata cozida c/ orégano *Couve-flor, brócolis e repolho roxo *Mamão (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 492	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 76,26	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 15,94	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 15,72	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 330	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 50,34	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 10,64	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 11,34	

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