

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)		AGOSTO/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 04	TERÇA-FEIRA 05	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 06	QUINTA-FEIRA 07	SEXTA-FEIRA 08
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	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*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) e Feijão preto *Maionese de batata c/ leite SL
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: 405 404,8	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 62,52	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 13,64	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 12,62	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,2	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 37,68	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 10,42	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 9,84	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)		AGOSTO/2025			
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 de legumes com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão de legumes com doce *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão de legumes com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão caseiro com carne moída	*Canjica cremosa com coco e açúcar mascavo (leite SL e leite condensado SL) *Bolacha APLV	*Arroz integral *Feijão preto *Frango caipira ao molho *Mandioca cozida	*Pão de queijo (usar leite SL e queijo SL) *Café com leite SL	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho roxo, acelga, espinafre, tomate e cenoura
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface e cenoura *Banana (sobremesa)	*Maçã (Sobremesa)	*Brócolis e couve-flor *Laranja (sobremesa)	*Banana (Sobremesa)	*Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 406,2	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 64,6	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 11,68	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 12,5	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,8	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 41,86	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 9	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 8,56	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)		AGOSTO/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 18	TERÇA-FEIRA 19	SABORES DA TERRA 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	*Chá Matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	CONSELHO DE CLASSE
Lanche da manhã 10h00min	*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 (sem leite ou c/ leite SL) *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: 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	
	405	61,12	13,08	13,38	
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	
	270,4	37,38	8,52	10,66	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)		AGOSTO/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 25	TERÇA-FEIRA 26	QUARTA-FEIRA 27	QUINTA-FEIRA 28	SEXTA-FEIRA 29
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão de legumes com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão de legumes com doce *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão de legumes com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*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	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada *Batata doce cozida	*Sanduíche (pão caseiro) com queijo SL e presunto, alface e tomate *Iogurte SL	*Arroz branco *Estrogonofe de frango com creme de leite SL *Batata cozida c/ orégano
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface e repolho *Banana (sobremesa)	*Cenoura, brócolis, couve-flor e repolho) e macarrão *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: 405 405,2	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 64,6	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 13,4	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 12,04	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 40,18	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 9,72	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 9,3	

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800