

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

DEZEMBRO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 03	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05
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 Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa *Carne bovina ao molho *Alface e tomate com grão de bico *Manga (Sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão carioca *Coxa ao molho *Mandioca cozida *Cenoura, chuchu e tomate *Banana (Sobremesa)	*Macarrão caseiro com carne moída *Brócolis e couve-flor orgânicos *Morango (Sobremesa)	Campanha Natal de Manguoeirinha *Sanduíche (Pão caseiro) de queijo SL e presunto *Suco de uva/água de coco *Banana (Sobremesa)	*Risoto colorido (arroz branco) *Maionese de batata/ purê de batata (usar leite SL/ manteiga SL) *Mix: alface, repolho, espinafre e tomate *Banana (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 77 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 17 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 15 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 50 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 12 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

DEZEMBRO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 08	TERÇA-FEIRA 09	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12
Café da manhã 07h45min	FERIADO	*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 Lanche da tarde: 15h00min	FERIADO	*Quirera com carne suína *MIX: Alface, couve flor e couve manteiga *Uva (sobremesa)	*Quibe assado *Chá de cidreira/hortelã *Banana (Sobremesa)	*Arroz integ. e feijão preto *Carne bovina ao molho *Batata doce *Beterraba, Brócolis e pepino *Maçã (sobremesa)	Aniversariantes do ano *Bolo recheado (USAR PRODUTOS SEM LACTOSE) *Cachorro quente (PÃO CASEIRO) *Suco de morango *Mamão (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 492,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 75 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 16 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 12 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			DEZEMBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 17	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19
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 Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz parb. *Feijão preto *Peixe ensopado *Farofa colorida com ovo *Repolho e tomate *Banana (Sobremesa)	*Pão de queijo recheado com frango cremoso e cenoura (USAR PRODUTOS SEM LACTOSE) *Café com leite SL *Melancia (sobremesa)	*Macarrão espaguete com coxa ao molho *Repolho e tomate *Melão (Sobremesa)	*Sagu com suco de uva *Bolacha APLV *Banana (Sobremesa)	*Risoto colorido (arroz branco) *Mix: cenoura, repolho verde e tomate *Melancia (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	 Vanessa Pan Nutricionista da Merenda Escolar CRN: 89800
	493,5 kcal	74 g	16 g	17 g	
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	
	329,5 kcal	47 g	11 g	12 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR