

INTOLERÂNCIA À LACTOSE								
BERÇÁRIO I (6-11 MESES)			FEVEREIRO/2025					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 05	QUINTA-FEIRA 06	SEXTA-FEIRA 07			
Café da manhã 07h45min			*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços			
Almoço 10h30min	FÉRIAS	FÉRIAS	*Arroz parboilizado *Feijão carioca *Carne moída ao molho *Polenta cremosa *Brócolis e cenoura cozida *Melancia (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Tilápia ensopada/assada *Macarrão espaguete integral ao alho e óleo *Beterraba e tomate *Maçã (Sobremesa)	*Risoto com peito de frango desfiado *Feijão preto *Maionese de Batata *Pepino e brócolis *Banana (Sobremesa)			
Lanche 13h	FÉRIAS	FÉRIAS	*Banana	*Melancia	*Maçã			
Jantar 15h30	FÉRIAS	FÉRIAS	*Quirera com peito desfiado e cenoura com salada de repolho	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, tomate) com peito e macarrão cabelo de anjo	*Macarrão parafuso com carne moída e salada de brócolis			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475 kcal	70 g	17 g	16 g	92 mg	4 mg	165 mcg	39 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO I (6-11 MESES)

FEVEREIRO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14			
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Pera em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Pera em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços			
Almoço 10h30min	*Arroz *Feijão preto *Coxa ao molho *Macarrão espaguete *Repolho e tomate *Ameixa (Sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Carne suína refogada *Farofa colorida *Cenoura cozida e alface *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe ensopado/assado *Milho verde refogado *Pepino e alface *Laranja bahia (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Carne moída com molho *Macarrão caseiro *Cenoura, beterraba e acelga *Melão (Sobremesa)	*Risoto com peito de frango *Feijão preto *Pepino, tomate e grão-de-bico *Pera (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Morango	*Banana	*Pera	*Laranja bahia	*Melão			
Jantar 15h30	*Polenta cremosa com peixe ensopado e salada de alface picada	*Macarrão penne com carne moída e salada de repolho e cenoura	*Sopa de legumes (batata, cenoura, abobrinha e tomate) com frango e macarrão cabelo de anjo	*Creme de mandioca com carne moída e beterraba cozida	*Purê de batata (com leite SL e sem queijo) com carne moída e salada de repolho			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475 474,6 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g 71 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g 16 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g 17 g	Ca (mg) 125 mg	Fe (mg) 4 mg	Vit A (mcg) 142 mcg	Vit C (mg) 109 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO I (6-11 MESES)

FEVEREIRO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	QUARTA-FEIRA 19	QUINTA-FEIRA 20	SEXTA-FEIRA 21			
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços			
Almoço 10h30min	*Arroz branco *Feijão preto *Vaca atolada com carne s/ osso desfiada *Repolho e cenoura *Mamão (Sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Carne suína refogada *Farofa colorida *Cenoura cozida e alface *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Carne sem osso acebolada *Batata ensopada c/ orégano *Beterraba e couve-flor *Morango (Sobremesa)	*Arroz *Feijão carioca *Panqueca colorida (beterraba/cenoura) com carne moída *Alface e pepino	*Risoto colorido c/ peito *Feijão preto *Ovos cozidos *Repolho e tomate *Kiwi (Sobremesa)			
Lanche 13h	*Banana	*Maçã	*Banana	*Ameixa	*Manga			
Jantar 15h30	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, chuchu, tomate) com peito de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Carreteiro colorido com carne bovina desfiada e salada de tomate e pepino	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, chuchu, tomate) com carne bovina desfiada e macarrão cabelo de anjo	*Quirera com carne suína e salada de alface americana	*Polentinha cremosa com carne moída, beterraba e repolho			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	474,8 kcal	71 g	17 g	16 g	123 mg	5 mg	168 mcg	80 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



BERÇÁRIO I (6-11 MESES)		FEVEREIRO/2025						
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 26		QUINTA-FEIRA 27	SEXTA-FEIRA 28		
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	
Almoço 10h30min	*Arroz branco *Feijão preto *Vaca atolada com carne s/ osso desfiada *Repolho e cenoura *Mamão (Sobremesa)	*Arroz integral *Lentilha *Quirera com Carne suína refogada *Alface e chuchu *Morango (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Feijão preto *Coxa ao molho *Macarrão caseiro *Brócolis e repolho *Uva (Sobremesa)		*Arroz branco *Feijão carioca *Carne moída *Batata doce cozida *Chuchu e abobrinha refogados *Banana (Sobremesa)		*Risoto colorido c/ peito de frango *Feijão preto *Purê de batata *Tomate c/ grão-de-bico Brócolis *Abacaxi (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Banana	*Uva	*Morango		*Abacaxi		*Maçã	
Jantar 15h30	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, chuchu, tomate) com peito de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Polenta com ovo mexido e salada de repolho com cenoura	*Quirera com carne suína, salada de brócolis e chuchu		*Sopa de lentilha com carne suína e legumes		*Macarrão penne com carne moída, salada de tomate e repolho	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	474 kcal	70 g	18 g	16 g	136 mg	5 mg	114 mcg	133 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

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

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

*AS SALADAS PODEM SER OFERTADAS COM TEMPERO

* A CONSISTÊNCIA DOS ALIMENTOS SERÁ FORMADA PELO PROFESSOR (A) NA SALA DE AULA, CONFORME IDADE E MATURIDADE DE CADA CRIANÇA.

*PARA SOPAS UTILIZAR OS LEGUMES DISPONÍVEIS