

## INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)		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			*Chá Matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Leite SL com chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	<b>FÉRIAS</b>	<b>FÉRIAS</b>	*Polenta *Carne moída *Repolho e brócolis *Melancia (sobremesa)	*Bolo de chocolate sem leite com cobertura *Suco de maracujá *Maçã (Sobremesa)	*Risoto colorido com frango caipira *Maionese de batata com leite SL *Pepino e tomate com grão-de-bico *Banana (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405 405 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g 64 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 10g à 15g 11 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 11g à 16g 13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270 271 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g 40 kcal	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 7g à 10g 7 kcal	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 8g à 11g 10 kcal	

## INTOLERÂNCIA À LACTOSE



INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			FEVEREIRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Pera	*Chá Matte *Pão com doce *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Pera	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min  Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz branco *Feijão carioca *Carne moída *Batata doce *Alface e beterraba cozida *Melão (sobremesa)	*Torta salgada com frango e legumes *Suco de uva *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe ensopado/assado *Milho verde refogado *Pepino e alface *Laranja bahia (sobremesa)	*Macarrão caseiro *Frango caipira com molho *Cenoura, repolho e tomate *Melão (sobremesa)	*Farofa colorida com couve e ovo *Chá matte *Manga (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405  405,8 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g  64 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 10g à 15g  13 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 11g à 16g  12 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270  271,4 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g  40 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 7g à 10g  9 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 8g à 11g  9 g	

## INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)		FEVEREIRO/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	QUARTA-FEIRA 19	QUINTA-FEIRA 20	SEXTA-FEIRA 21
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 *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Macarrão espaguete *Carne moída ao molho *Repolho e tomate *Banana (sobremesa)	*Quirera com carne suína refogada *Acelga, cenoura e alface *Maçã (sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão carioca *Vaca atolada com carne bovina sem osso *Beterraba e couve-flor *Morango (sobremesa)	*Pipoca *Suco de uva *Banana (sobremesa)	*Risoto colorido com coxa *Feijão preto *Repolho, pepino e tomate *Abacaxi (sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405 403,4 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g 63 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 10g à 15g 12 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 11g à 16g 13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270 271,2 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g 41 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 7g à 10g 8 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 8g à 11g 10 g	

## INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)		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 SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min	*Arroz integral *Feijão preto *Coxa ao molho *Polenta cremosa	*Arroz branco *Lentilha *Carne suína refogada *Batata doce	*Macarrão caseiro *Carne moída ao molho *Repolho e brócolis *Manga (sobremesa)	*Sanduíche de presunto (pão caseiro) *Iogurte SL *Banana (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Estrogonofe de carne bovina *Batata com orégano *Tomate com grão-de-bico e repolho *Melancia (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min	*Repolho e cenoura *Mamão (Sobremesa)	*Alface e chuchu *Banana (Sobremesa)			
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 405  404,8 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 56g à 66g  63 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 10g à 15g  13 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 11g à 16g  12 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b> *VR: 270  270,2 kcal	<b>CHO (g)</b> 55% à 65% do VET 37g à 44g  41 g	<b>PTN (g)</b> 10% à 25% do VET 7g à 10g  9 g	<b>LPD (g)</b> 20% à 35% do VET 8g à 11g  8 g	

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

*Vanessa Pan*  
Vanessa Pan  
Nutricionista da Merenda Escolar  
CRN: 89800