

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			JULHO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 30	TERÇA-FEIRA 01	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 02	QUINTA-FEIRA 03	SEXTA-FEIRA 04
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Polenta com carne suína	*Arroz parb.	*Arroz parb. com cenoura	*Quibe assado	*Risoto colorido (arroz branco)
Lanche da tarde: 15h00min	*Mix: Repolho com cenoura e tomate	*Lentilha	*Feijão preto	*Sagu com suco de uva	*Feijão preto
	*Banana (Sobremesa)	*Macarrão integral espaguete c/ carne moída ao molho	*Carne bovina ao molho	*Manga (Sobremesa)	*MIX: repolho, cenoura, espinafre e tomate com grão-de-bico
		*Alface, beterraba e tomate	*Mandioca cozida		*Maçã (Sobremesa)
		*Ponkan (Sobremesa)	*Brócolis e couve-flor (orgânicos)		
			*Banana (Sobremesa)		
Composição nutricional 30% do VET	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	
(Média semanal)	kcal	g	g	g	
Composição nutricional 20% do VET	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	
(Média semanal)	kcal	g	g	g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			JULHO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	 FESTA JUNINA QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	RECESSO	RECESSO
Lanche da manhã: 09h30min Lanche da tarde: 15h00min	*Farofa colorida com carne e couve *Chá de hortelã *Laranja Bahia (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Coxa assada *Maionese de batata (SEM LEITE OU C/ LEITE VEGETAL) *Tomate e repolho *Melão (sobremesa)	*Cachorro quente (PÃO CASEIRO) *Pé de moleque *Quentão de suco *Pinhão cozido *Espetinho de fruta/salada de frutas (Sobremesa)	RECESSO	RECESSO
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	
	kcal	g	g	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	
	kcal	g	g	g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

JULHO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA 31	SEXTA-FEIRA 01
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Macarronada caseira colorida com frango caipira	*Torta salgada sem leite com frango e legumes (brócolis, couve-flor, cenoura, tomate)	*Arroz integral	*Canjica cremosa COM LEITE VEGETAL	*Arroz branco e feijão carioca
Lanche da tarde: 15h00min	*Couve- flor e brócolis *Banana (Sobremesa)	*Chá de maracujá *Ponkan (Sobremesa)	*Tilápia assada *Batata com orégano *Alface e repolho orgânicos *Banana (sobremesa)	*Bolacha salgada APLV *Pera (Sobremesa)	*Carne bovina refogada *Batata doce *MIX: Couve, repolho roxo, tomate e cenoura *Mamão (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g g	

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