

## INTOLERÂNCIA À LACTOSE



### BERÇÁRIO II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)

**JULHO/2025**

| HORÁRIOS:                                 | SEGUNDA - FEIRA<br>30                                                                                                   | TERÇA-FEIRA<br>01                                                                                                                | SABORES DA TERRA<br>QUARTA-FEIRA 02                                                                                                                     |                                          | QUINTA-FEIRA<br>03                                                                                                                    |         | SEXTA-FEIRA<br>04                                                                                                                                   |            |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Café da manhã<br>07h45min                 | *Suco de uva s/ açúcar<br>*Banana em pedaços<br>*Pão de legumes com ovo mexido                                          | *Leite SL c/ uva passa e cacau<br>*Maçã em pedaços<br>*Pão de legumes com requeijão SL                                           | *Iogurte SL<br>*Banana em pedaços<br>*Pão de legumes com doce de fruta s/ açúcar                                                                        |                                          | *Chá de hortelã s/ açúcar<br>*Maçã em pedaços<br>*Pão de legumes c/ requeijão SL                                                      |         | *Iogurte SL com cereal matinal<br>*Banana em pedaços<br>*Cookie                                                                                     |            |
| Almoço<br>10h30min                        | *Arroz parb.<br>*Feijão preto<br>*Carne moída ao molho<br>*Mandioca cozida<br>*Repolho e cenoura<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz branco<br>*Lentilha<br>*Macarrão espaguete integral com frango desfiado ao molho<br>*Alface e tomate<br>*Maçã (Sobremesa) | *Arroz parb. c/ cenoura<br>*Feijão preto<br>*Tilápia ensopada/refogada<br>*Polenta cremosa<br>*Brócolis e couve-flor (orgânicos)<br>*Ponkan (Sobremesa) |                                          | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Carne suína refogada<br>*Batata doce assada<br>*Beterraba, tomate e cenoura<br>*Melão (Sobremesa) |         | *Risoto colorido com peito de frango desfiado<br>*Feijão preto<br>*Mix: repolho, cenoura, espinafre e tomate com grão de bico<br>*Manga (Sobremesa) |            |
| Lanche 13h                                | *Maçã                                                                                                                   | *Ponkan                                                                                                                          | *Banana                                                                                                                                                 |                                          | *Manga                                                                                                                                |         | *Melão                                                                                                                                              |            |
| Jantar<br>15h30min                        | *Sopa de feijão (batata inglesa, batata salsa, cenoura, abobrinha e repolho) com carne bovina e macarrão                | *Quirera c/ carne suína desfiada e cenoura, salada de repolho<br>*Feijão com bastante caldo                                      | *Macarrão penne com carne moída e salada de alface bem fininha com tomate                                                                               |                                          | *Sopa de legumes (batata, batata salsa, cenoura, abobrinha, couve flor e tomate) c/ peito desfiado e macarrão                         |         | *Arroz bem ensopado com carne moída e cenoura<br>*Feijão com bastante caldo                                                                         |            |
| Composição nutricional<br>(Média semanal) | Energia (Kcal)<br>*VR: 708                                                                                              | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>97g à 115g                                                                                        | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>18g à 27g                                                                                                                | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>20g à 28g | Ca (mg)                                                                                                                               | Fe (mg) | Vit A (mcg)                                                                                                                                         | Vit C (mg) |
|                                           | kcal                                                                                                                    | g                                                                                                                                | g                                                                                                                                                       | g                                        | mg                                                                                                                                    | mg      | mcg                                                                                                                                                 | mg         |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

\*Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por torta salgada e bolo sem açúcar com suco podendo escolher qual dia será feito a troca.

\*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 II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |                                                                                                                              | JULHO/2025                                                                                                                                              |                                          |                    |         |                   |                                                                                     |  |
| HORÁRIOS:                                                                                                                                                                           | SEGUNDA - FEIRA<br>07                                                                                                                               | TERÇA-FEIRA<br>08                                                                                                            | FESTA JUNINA<br>QUARTA-FEIRA 09                                      |                                          | QUINTA-FEIRA<br>10 |         | SEXTA-FEIRA<br>11 |                                                                                     |  |
| Café da manhã<br>07h45min                                                                                                                                                           | *Suco de uva s/ açúcar<br>*Banana em pedaços<br>*Pão de legumes com ovo mexido                                                                      | *Leite SL c/ uva passa e cacau<br>*Maçã em pedaços<br>*Pão de legumes com requeijão SL                                       | *Iogurte SL<br>*Banana em pedaços<br>*Pão de legumes com patê de frango ou peixe                                                                        |                                          | RECESSO            |         | RECESSO           |                                                                                     |  |
| Almoço<br>10h30min                                                                                                                                                                  | *Arroz parb.<br>*Feijão preto<br>*Carne bovina ao molho de tomate<br>*Farofa colorida c/ espinafre<br>*Repolho com beterraba<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz branco<br>*Feijão carioca<br>*Macarrão parafuso com carne moída ao molho<br>*Cenoura e tomate<br>*Laranja (Sobremesa) | *Arroz integral<br>*Feijão preto<br>*Coxa sobrecoxa assada<br>*Maionese de batata (sem leite ou c/ leite SL)<br>*Repolho e cenoura<br>*Kiwi (Sobremesa) |                                          | RECESSO            |         | RECESSO           |                                                                                     |  |
| Lanche 13h                                                                                                                                                                          | *Kiwi                                                                                                                                               | *Banana                                                                                                                      | *Laranja                                                                                                                                                |                                          | RECESSO            |         | RECESSO           |                                                                                     |  |
| Jantar<br>15h30min                                                                                                                                                                  | *Sopa de legumes (batata inglesa, batata salsa, cenoura e abobrinha) frango e macarrão                                                              | *Polenta cremosa com frango desfiado e salada de tomate                                                                      | *Pastel de carne moída c/ cenoura, milho e ervilha<br>*Bolo de fubá s/ açúcar ou paçoca s/ açúcar<br>*Quentão (suco de uva)                             |                                          | RECESSO            |         | RECESSO           |                                                                                     |  |
| Composição nutricional<br>(Média semanal)                                                                                                                                           | Energia (Kcal)<br>*VR: 708                                                                                                                          | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>97g à 115g                                                                                    | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>18g à 27g                                                                                                                | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>20g à 28g | Ca (mg)            | Fe (mg) | Vit A (mcg)       | Vit C (mg)                                                                          |  |
|                                                                                                                                                                                     | kcal                                                                                                                                                | g                                                                                                                            | g                                                                                                                                                       | g                                        | mg                 | mg      | mcg               | mg                                                                                  |  |
| CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR                                                                                              |                                                                                                                                                     |                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                          |                    |         |                   |                                                                                     |  |
| *Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por bolo s/ açúcar + suco e torta salgada com legumes + suco, podendo escolher qual dia será feito a troca. |                                                                                                                                                     |                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                          |                    |         |                   |                                                                                     |  |



\*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 II, MATERNAL I E II (1-4 ANOS)                                                                                                                              |                                                                                                                          |                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                          | JULHO/2025                                                                                                                      |                                                                                                                                                             |             |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| HORÁRIOS:                                                                                                                                                            | SEGUNDA - FEIRA<br>28                                                                                                    | TERÇA-FEIRA<br>29                                                                                                     | SABORES DA TERRA<br>QUARTA-FEIRA 30                                                                                                 |                                          | QUINTA-FEIRA<br>31                                                                                                              | SEXTA-FEIRA<br>01                                                                                                                                           |             |            |
| Café da manhã<br>07h45min                                                                                                                                            | *Suco de uva s/ açúcar<br>*Banana em pedaços<br>*Pão de legumes com ovo mexido                                           | *Leite SL c/ uva passa e cacau<br>*Maçã em pedaços<br>*Pão de legumes com requeijão SL                                | *Iogurte SL<br>*Banana em pedaços<br>*Pão de legumes com patê de frango ou peixe                                                    |                                          | *Chá de hortelã s/ açúcar<br>*Maçã em pedaços<br>*Pão de legumes c/ requeijão SL                                                | *Iogurte SL com cereal matinal<br>*Banana em pedaços<br>*Cookie                                                                                             |             |            |
| Almoço<br>10h30min                                                                                                                                                   | *Arroz parb.<br>*Feijão preto<br>*Carne moída ao molho<br>*Batata doce<br>*Repolho roxo e cenoura<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz branco<br>*Feijão carioca<br>*Quirera com carne bovina em cubos<br>*Alface e beterraba<br>*Morango (Sobremesa) | *Arroz integral<br>*Feijão preto<br>*Macarronada caseira com peito de frango<br>*Alface e repolho orgânicos<br>*Abacaxi (Sobremesa) |                                          | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Carne bovina refogada<br>*Guisado de abóbora<br>*Couve-flor e brócolis<br>*Maçã (Sobremesa) | *Risoto colorido com frango<br>*Feijão preto<br>*Maionese de mandioca (sem leite ou com leite SL)<br>*Tomate, cenoura, repolho e couve<br>*Pera (Sobremesa) |             |            |
| Lanche 13h                                                                                                                                                           | *Mamão                                                                                                                   | *Abacaxi                                                                                                              | *Maçã                                                                                                                               |                                          | *Morango                                                                                                                        | *Banana                                                                                                                                                     |             |            |
| Jantar<br>15h30min                                                                                                                                                   | *Risoto colorido com frango e feijão e salada de repolho                                                                 | *Polenta cremosa com carne bovina ao molho e salada de alface picada e tomate                                         | *Sopa de legumes (batata inglesa, batata salsa, cenoura, abobrinha e tomate) frango e macarrão                                      |                                          | *Carreteiro colorido com carne moída e salada de tomate                                                                         | *Sopa de lentilha e feijão (batata inglesa, batata salsa, cenoura e abobrinha) com carne bovina e macarrão                                                  |             |            |
| Composição nutricional<br>(Média semanal)                                                                                                                            | Energia (Kcal)<br>*VR: 708                                                                                               | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>97g à 115g                                                                             | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>18g à 27g                                                                                            | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>20g à 28g | Ca (mg)                                                                                                                         | Fe (mg)                                                                                                                                                     | Vit A (mcg) | Vit C (mg) |
|                                                                                                                                                                      | kcal                                                                                                                     | g                                                                                                                     | g                                                                                                                                   | g                                        | mg                                                                                                                              | mg                                                                                                                                                          | mcg         | mg         |
| CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR                                                                               |                                                                                                                          |                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                          |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |             |            |
| *Para os CMEIs que preferirem, 2 refeições do Jantar podem ser trocadas por quibe+suco e pão de queijo+mousse ou suco, podendo escolher qual dia será feito a troca. |                                                                                                                          |                                                                                                                       |                                                                                                                                     |                                          |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |             |            |

*Vanessa Pan*  
Nutricionista da Alimentação Escolar  
CRN: 89808

\*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