

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
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
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá de hortelã *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 com carne suína *Mix: Repolho com cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Macarrão integral espaguete c/ carne moída ao molho *Alface, beterraba e tomate *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Carne bovina ao molho *Mandioca cozida *Brócolis e couve-flor (orgânicos) *Banana (Sobremesa)	*Quibe assado *Sagu com suco de uva *Manga (Sobremesa)	*Risoto colorido (arroz branco) *Feijão preto *MIX: repolho, cenoura, espinafre e tomate com grão-de-bico *Maçã (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	
	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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
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
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão de legumes com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá de hortelã *Pão de legumes com doce *Banana	RECESSO	RECESSO
Lanche da manhã 10h00min 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 SL) *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



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE MANGUEIRINHA – PARANÁ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MODALIDADE DE ENSINO PARCIAL

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



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
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão de legumes com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá de hortelã *Pão de legumes com doce *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	*Macarronada caseira colorida com frango caipira *Couve- flor e brócolis *Banana (Sobremesa)	*Torta salgada sem leite com frango e legumes (brócolis, couve-flor, cenoura, tomate) *Chá de maracujá *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada *Batata com orégano *Alface e repolho orgânicos *Banana (sobremesa)	*Bolo de fubá sem leite (com cobertura) *Café com leite SL (usar açúcar mascavo) *Pera (Sobremesa)	*Arroz branco e feijão carioca *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

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

***SÃO FRANCISCO *ODILA GARCEZ**