

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			JUNHO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Quirera com carne suína *Mix: Repolho com cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Macarrão parafuso c/ carne moída ao molho *Alface e tomate *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Frango caipira ao molho *Mandioca cozida *Brócolis e couve flor (orgânicos) *Banana (Sobremesa)	*Quibe assado *Chá de cidreira natural *Manga (Sobremesa)	*Risoto colorido (arroz branco) *Feijão preto *Maionese de batata SEM LEITE OU COM LEITE VEGETAL *Beterraba cozida e tomate com grão de bico *Melão (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	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

JUNHO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Arroz branco *Feijão carioca *Carne moída ao molho *Polenta	*Sagu com suco de uva *Pão de queijo SEM LEITE OU COM LEITE VEGETAL (forma)	*Arroz integral *Feijão preto *Carne suína refogada *Batata doce assada	*Torta salgada (usar grão de bico na massa) sem leite com frango e legumes (brócolis, couve-flor, cenoura e tomate, milho e ervilha e orégano)	*Macarronada caseira colorida com frango caipira
Lanche da tarde: 15h00min	*Repolho com cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Maçã (Sobremesa)	*Alface e couve-flor *Laranja (Sobremesa)	*Chocolate quente COM LEITE VEGETAL *Banana (Sobremesa)	*MIX: Repolho roxo, couve, tomate e cenoura *Abacaxi (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	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			JUNHO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana		RECESSO
Lanche da manhã: 09h30min	*Sopa de feijão/legumes com carne bovina (batata, Brócolis, couve-flor, tomate e cenoura) e macarrão espaguete	*Risoto colorido (arroz branco) *Lentilha *Tomate com grão-de-bico e cenoura	*Arroz parb. e feijão carioca *Escondidinho de mandioca com carne moída SEM QUEIJO	FERIADO	
Lanche da tarde: 15h00min	*Melão (Sobremesa)	*Ponkan (Sobremesa)	*Repolho orgânico *Banana (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	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

JUNHO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Sopa de legumes com carne de frango (batata, tomate, cenoura, couve flor e brócolis) e macarrão	*Buraco quente (pão CASEIRO com carne moída) *Chá de maracujá	*Arroz integral *Feijão preto *Coxa ao molho *Batata doce *Alface, brócolis e couve flor	*Bolo de abacate sem leite (com cobertura) *Café com leite VEGETAL (usar açúcar mascavo) *Laranja (Sobremesa)	*Arroz branco *Strogonoff bovino (USAR AMIDO PARA ENGROSSAR O MOLHO) *Purê de batata C/ LEITE VEGETAL SEM MANTEIGA
Lanche da tarde: 15h00min	*Maçã (Sobremesa)	*Maçã (Sobremesa)	*Banana (Sobremesa)		*MIX: Repolho verde e roxo, tomate e cenoura
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