

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)		MAIO/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 05	TERÇA-FEIRA 06	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 07	QUINTA-FEIRA 08	SEXTA-FEIRA 09
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Polenta cremosa *Frango caipira com molho *Mix: Repolho com cenoura e tomate	*Arroz parb. *Lentilha *Macarrão espaguete c/ carne moída ao molho	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Carne suína *Batata doce	*Quibe assado *Café com leite vegetal (usar açúcar mascavo)	*Risoto colorido (arroz branco) *Feijão preto *Maionese de batata c/ leite vegetal
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (Sobremesa)	*Tomate com grão de bico *Ponkan (Sobremesa)	*Alface e couve flor *Banana (Sobremesa)	*Manga (Sobremesa)	*Beterraba cozida e couve-flor *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)		MAIO/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Arroz branco *Feijão carioca *Quirera com carne suína *Alface e beterraba	*Canjica cremosa com leite vegetal (coco e açúcar mascavo) *Bolacha APLV	*Arroz integral *Feijão preto *Frango caipira ao molho *Mandioca cozida	*Torta salgada (usar grão de bico na massa) sem leite com frango e legumes (brócolis, cenoura e tomate, milho e ervilha e orégano)	*Macarronada caseira com carne moída *Milho verde espiga em pedaços cozido
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (sobremesa)	*Maçã (Sobremesa)	*Pepino e brócolis *Laranja (sobremesa)	*Leite vegetal com chocolate *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)		MAIO/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 21	QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Farofa colorida (Carne, cenoura, couve, repolho, milho, ervilha) *Chá matte	*Arroz parb. *Lentilha *Carne moída ao molho *Polenta cremosa	*Bolo de abóbora sem leite *Café com leite vegetal (usar açúcar mascavo) *Manga (Sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Carne bovina ao molho *Macarrão parafuso integral (alho e óleo) *Beterraba e couve-flor *Banana (Sobremesa)	*Risoto colorido (arroz branco) *Feijão preto *Maionese de mandioca com leite vegetal *Repolho, cenoura e tomate *Uva (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (Sobremesa)	*Alface e tomate com grão de bico *Ponkan (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

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)		MAIO/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA 30
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Macarrão penne com carne moída	*Sopa de legumes com carne (batata, chuchu, tomate, cenoura e brócolis) e macarrão cabelo de anjo	*Arroz integral *Feijão preto *Coxa ao molho *Batata doce	*Sanduíche (pão caseiro) com patê de frango (usar no patê tomate, cenoura e legumes disponíveis no dia, milho, ervilha e orégano)	*Arroz branco *Strogonoff bovino *Batata com orégano
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface e repolho *Banana (sobremesa)	*Maçã (Sobremesa)	*Acelga e brócolis *Laranja (sobremesa)	*Chá de maracujá *Banana (Sobremesa)	*MIX: Acelga, tomate, repolho roxo 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