

INTOLERÂNCIA À LACTOSE									
BERÇÁRIO I (6-11 MESES)				MARÇO/2025					
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	QUARTA-FEIRA 05	QUINTA-FEIRA 06	SEXTA-FEIRA 07				
Café da manhã 07h45min	RECESSO	FERIADO	RECESSO	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços				
Almoço 10h30min				*Arroz branco *Feijão preto *Carne moída ao molho *Polenta cremosa *Repolho e tomate *Banana (Sobremesa)	*Risoto colorido com peito de frango desfiado *Feijão carioca *Salada de ovos *Repolho e cenoura *Morango (Sobremesa)				
Lanche 13h				*Morango	*Banana				
Jantar 15h30				*Quirera com peito de frango, cenoura e salada de repolho *Feijão preto	*Macarrão parafuso integral com carne moída e salada de repolho com tomate				
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	
	475 kcal	67 g	16 g	17 g	162 mg	3 mg	45 mcg	55 mg	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR									

*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 I (6-11 MESES)

MARÇO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12		QUINTA-FEIRA 13		SEXTA-FEIRA 14	
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Pera em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Pera em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	
Almoço 10h30min	*Arroz branco *Feijão preto *Tilápia refogada *Polenta cremosa *Repolho com cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Feijão carioca *Carne suína refogada *Batata ensopada c/ orégano *Alface e chuchu *Manga (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe ensopado/assado *Batata doce *Pepino, alface e brócolis *Laranja bahia (Sobremesa)		*Arroz branco *Lentilha *Carne moída com molho *Macarrão caseiro *Acelga, cenoura e tomate *Maçã (Sobremesa)		*Risoto colorido com coxa *Feijão preto *Purê de batata leite S/L *Pepino, tomate e grão-de-bico *Abacaxi (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Morango	*Banana	*Melancia		*Abacaxi		*Melão	
Jantar 15h30	*Macarrão espaguete com carne moída e salada de cenoura cozida	*Creme de mandioca com carne bovina em cubos e beterraba cozida	*Sopa de legumes (batata, cenoura, brócolis, abobrinha e tomate) com frango e macarrão cabelo de anjo		*Polenta cremosa com peixe ensopado e salada de alface picada e tomate		*Sopa de legumes/feijão (batata, cenoura, abobrinha e tomate) com frango e macarrão cabelo de anjo	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475,8 kcal	68 g	17 g	17 g	203 mg	5 mg	93 mcg	70 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*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 I (6-11 MESES)

MARÇO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 19		QUINTA-FEIRA 20	SEXTA-FEIRA 21		
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços		
Almoço 10h30min	*Arroz branco *Feijão preto *Vaca atolada com carne s/ osso desfiada *Repolho e cenoura *Morango (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Feijão carioca *Carne suína refogada *Batata ensopada c/ orégano *Alface e chuchu *Manga (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Carne sem osso acebolada *Milho verde refogado *Beterraba e couve-flor *Ameixa (Sobremesa)		*Arroz *Feijão carioca *Panqueca colorida (beterraba/cenoura) com carne moída (massa sem leite)	*Risoto colorido com peito de frango desfiado *Feijão preto *Ovo cozido *Repolho e tomate com grão-de-bico		
Lanche 13h	*Banana	*Ameixa	*Manga		*Pera	*Kiwi		
Jantar 15h30	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, chuchu, tomate e abobrinha) com peito de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Carreteiro colorido com carne moída e salada de tomate	*Sopa de legumes/feijão (Cenoura, batata, couve flor, tomate) com carne bovina desfiada e macarrão cabelo de anjo		*Quirera com carne suína e salada de alface e pepino	*Polentinha cremosa com coxa ao molho beterraba e repolho		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475,6 kcal	70 g	18 g	16 g	217 mg	5 mg	77 mcg	83 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

*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 I (6-11 MESES)

MARÇO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	QUARTA-FEIRA 26		QUINTA-FEIRA 27		SEXTA-FEIRA 28	
Café da manhã 07h45min	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços	*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Maçã em pedaços		*Leite materno ou fórmula infantil específica S/L (180ml) *Banana em pedaços	
Almoço 10h30min	*Arroz branco *Feijão preto *Vaca atolada com carne s/ osso desfiada *Repolho e cenoura *Morango (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão carioca *Quirera com carne suína refogada *Alface e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Lentilha *Coxa ao molho *Macarrão espaguete *Brócolis e repolho *Uva (Sobremesa)		*Arroz branco *Feijão carioca *Carne moída *Batata doce cozida *Chuchu e abobrinha refogados *Manga (Sobremesa)		*Risoto colorido c/ peito de frango *Feijão preto *Maionese de batata *Tomate c/ grão-de-bico e brócolis *Mamão (Sobremesa)	
Lanche 13h	*Banana	*Uva	*Morango		*Mamão		*Maçã	
Jantar 15h30	*Sopa de legumes (Cenoura, batata, brócolis, chuchu, tomate e abobrinha) com peito de frango desfiado e macarrão cabelo de anjo	*Polenta com peixe ensopado e salada de repolho com cenoura	*Quirera com carne suína, salada de brócolis e chuchu		*Creme de mandioca com carne bovina em cubos e brócolis		*Macarrão penne com carne moída, salada de tomate e repolho	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 475	CHO (g) 55% à 65% do VET 65g à 77g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 25g	LPD (g) 20% à 35% do VET 13g à 18g	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)
	475,2 kcal	70 g	17 g	16 g	200 mg	5 mg	117 mcg	87 mg

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

****Estes cardápios estão sujeitos a alterações, principalmente de frutas e hortaliças.**

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

*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