

| ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE -APLV                    |                            |                                          |                                          |                                                                                                              |  |
|------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)                                |                            |                                          | MARÇO/2025                               |                                                                                                              |                                                                                     |
| HORÁRIOS:                                            | SEGUNDA - FEIRA<br>03      | TERÇA-FEIRA<br>04                        | QUARTA-FEIRA<br>05                       | QUINTA-FEIRA<br>06                                                                                           | SEXTA-FEIRA<br>07                                                                   |
| Café da manhã<br>07h45min                            | RECESSO                    | FERIADO                                  | RECESSO                                  | *Café com leite vegetal<br>*Pão com doce de fruta<br>*Banana                                                 | *Chá matte<br>*Pão com ovo mexido<br>*Banana                                        |
| Lanche da manhã<br>10h00min                          |                            |                                          |                                          | *Risoto colorido com frango caipira<br>*Feijão preto<br>*Salada de repolho com tomate<br>*Banana (Sobremesa) | *Quibe assado<br>*Suco de maracujá<br>*Melancia (Sobremesa)                         |
| Lanche da tarde:<br>15h00min                         |                            |                                          |                                          |                                                                                                              |                                                                                     |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal) | Energia (Kcal)<br>*VR: 405 | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>56g à 66g | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>10g à 15g | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>11g à 16g                                                                     |                                                                                     |
|                                                      | 403 kcal                   | 65 g                                     | 15 g                                     | 11 g                                                                                                         |                                                                                     |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal) | Energia (Kcal)<br>*VR: 270 | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>37g à 44g | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>7g à 10g  | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>8g à 11g                                                                      |                                                                                     |
|                                                      | 268 kcal                   | 44 kcal                                  | 9 kcal                                   | 8 kcal                                                                                                       |                                                                                     |

### ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE -APLV



#### PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

#### MARÇO/2025

| HORÁRIOS:                                                        | SEGUNDA - FEIRA<br>10                                                           | TERÇA-FEIRA<br>11                                                                                                             | QUARTA-FEIRA<br>12                                                                                                                  | QUINTA-FEIRA<br>13                                                        | SEXTA-FEIRA<br>14                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã<br>07h45min                                        | *Leite arroz c/ chocolate 50%<br>*Pão com doce de fruta<br>*Banana              | *Café com Leite de arroz<br>*Bolacha APLV<br>*Maçã                                                                            | *Chá Matte<br>*Pão com doce de fruta<br>*Banana                                                                                     | *Café com leite vegetal<br>*Pão com doce de fruta<br>*Maçã                | *Chá matte<br>*Pão com ovo mexido<br>*Banana                                                           |
| Lanche da manhã:<br>10h00min<br><br>Lanche da tarde:<br>15h00min | *Macarronada caseira com carne moída<br>*Repolho e tomate<br>*Melão (sobremesa) | *Torta salgada sem leite com frango e legumes (Brócolis, grão de bico, cenoura e tomate)<br>*Chá matte<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz integral<br>*Feijão preto<br>*Peixe ensopado/assado<br>*Guisado de abóbora<br>*Pepino e alface<br>*Laranja bahia (sobremesa) | *Sagu com suco de uva<br>*Bolacha de água e sal APLV<br>*Maçã (Sobremesa) | *Arroz<br>*Feijão carioca<br>*Quirera com carne suína<br>*Beterraba e brócolis<br>*Abacaxi (sobremesa) |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal)             | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 405<br><br>405 kcal                               | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>56g à 66g<br><br>66 g                                                                   | <b>PTN (g)</b><br>10% à 25% do VET<br>10g à 15g<br><br>12 g                                                                         | <b>LPD (g)</b><br>20% à 35% do VET<br>11g à 16g<br><br>12 g               |                                                                                                        |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal)             | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 270<br><br>270,4 kcal                             | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>37g à 44g<br><br>43 g                                                                   | <b>PTN (g)</b><br>10% à 25% do VET<br>7g à 10g<br><br>8 g                                                                           | <b>LPD (g)</b><br>20% à 35% do VET<br>8g à 11g<br><br>9 g                 |                                                                                                        |

## ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE -APLV



| PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)                                            |                                                                                      |                                                                                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                     | MARÇO/2025                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HORÁRIOS:                                                        | SEGUNDA - FEIRA<br>17                                                                | TERÇA-FEIRA<br>18                                                                                                              | SABORES DA TERRA<br>QUARTA-FEIRA 19                                                                                             | QUINTA-FEIRA<br>20                                                                                  | SEXTA-FEIRA<br>21                                                                                                         |
| Café da manhã<br>07h45min                                        | *Leite arroz c/ chocolate 50%<br>*Pão com doce de fruta<br>*Banana                   | *Café com Leite de arroz<br>*Bolacha APLV<br>*Maçã                                                                             | *Chá Matte<br>*Pão com doce de fruta<br>*Banana                                                                                 | *Café com leite vegetal<br>*Pão com doce de fruta<br>*Maçã                                          | *Chá matte<br>*Pão com ovo mexido<br>*Banana                                                                              |
| Lanche da manhã:<br>10h00min<br><br>Lanche da tarde:<br>15h00min | *Polenta cremosa<br>*Carne moída com molho<br>*Repolho e tomate<br>*Maçã (sobremesa) | *Arroz com cenoura<br>*Feijão preto<br>*Vaca atolada com carne bovina sem osso<br>*Alface e couve-flor<br>*Morango (sobremesa) | *Arroz<br>*Lentilha<br>*Carne suína<br>*Milho verde refogado<br>*Mix (Repolho, cenoura e tomate e couve)<br>*Banana (sobremesa) | *Bolo de cenoura sem leite com cobertura de leite vegetal<br>*Iogurte de soja<br>*Manga (sobremesa) | *Arroz colorido<br>*Coxa assada<br>*Maionese de batata (Sem leite)<br>*Beterraba cozida e tomate<br>*Melancia (sobremesa) |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal)             | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 405<br><br>404 kcal                                    | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>56g à 66g<br><br>64 g                                                                    | <b>PTN (g)</b><br>10% à 25% do VET<br>10g à 15g<br><br>11 g                                                                     | <b>LPD (g)</b><br>20% à 35% do VET<br>11g à 16g<br><br>12 g                                         |                                                                                                                           |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal)             | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 270<br><br>270,8 kcal                                  | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>37g à 44g<br><br>41 g                                                                    | <b>PTN (g)</b><br>10% à 25% do VET<br>7g à 10g<br><br>8 g                                                                       | <b>LPD (g)</b><br>20% à 35% do VET<br>8g à 11g<br><br>9 g                                           |                                                                                                                           |

## ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE -APLV



| PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)                                |                                                                                 |                                                                                                                                     | MARÇO/2025                                                                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HORÁRIOS:                                            | SEGUNDA - FEIRA<br>24                                                           | TERÇA-FEIRA<br>25                                                                                                                   | QUARTA-FEIRA<br>26                                                                               | QUINTA-FEIRA<br>27                                                                                                     | SEXTA-FEIRA<br>28                                                                                                                                                            |
| Café da manhã<br>07h45min                            | *Leite arroz c/ chocolate 50%<br>*Pão com doce de fruta<br>*Banana              | *Café com Leite de arroz<br>*Bolacha APLV<br>*Maçã                                                                                  | *Chá Matte<br>*Pão com doce de fruta<br>*Banana                                                  | *Café com leite vegetal<br>*Pão com doce de fruta<br>*Maçã                                                             | *Chá matte<br>*Pão com ovo mexido<br>*Banana                                                                                                                                 |
| Lanche da manhã:<br>10h00min                         | *Risoto colorido com frango<br>*Acelga, cenoura e tomate<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz branco<br>*Feijão carioca<br>*Carne moída ao molho<br>*Macarrão parafuso integral<br>*Alface e brócolis<br>*Maçã (Sobremesa) | *Sanduíche apenas com presunto (pão caseiro)<br>*Suco de frutas vermelhas<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz integral<br>*Feijão preto<br>*Peixe ensopado/assado<br>*Batata doce<br>*Brócolis e chuchu<br>*Mamão (Sobremesa) | *Arroz parboilizado<br>*Estrogonofe de carne bovina (engrossar leite vegetal com amido)<br>*Batata com orégano<br>*Tomate com grão-de-bico e repolho<br>*Abacaxi (Sobremesa) |
| Lanche da tarde:<br>15h00min                         |                                                                                 |                                                                                                                                     |                                                                                                  |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal) | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 405                                               | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>56g à 66g                                                                                     | <b>PTN (g)</b><br>10% à 25% do VET<br>10g à 15g                                                  | <b>LPD (g)</b><br>20% à 35% do VET<br>11g à 16g                                                                        |                                                                                                                                                                              |
|                                                      | 403,6 kcal                                                                      | 65 g                                                                                                                                | 14 g                                                                                             | 11 g                                                                                                                   |                                                                                                                                                                              |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal) | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 270                                               | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>37g à 44g                                                                                     | <b>PTN (g)</b><br>10% à 25% do VET<br>7g à 10g                                                   | <b>LPD (g)</b><br>20% à 35% do VET<br>8g à 11g                                                                         |                                                                                                                                                                              |
|                                                      | 270 kcal                                                                        | 40 g                                                                                                                                | 10 g                                                                                             | 9 g                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              |

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

*Vanessa Pan*  
Vanessa Pan  
Nutricionista da Merenda Escolar  
CRN: 69800