

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)		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	*Café com leite vegetal *Pão com doce de fruta *Banana	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min				*Risoto colorido com frango caipira *Feijão preto *Salada de repolho com tomate	*Quibe assado *Suco de maracujá *Melancia (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min				*Banana (Sobremesa)	
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 492 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 74 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 17 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 12 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

MARÇO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14
Café da manhã 07h45min	*Leite arroz c/ chocolate 50% *Pão com doce de fruta *Banana	*Café com Leite de arroz *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce de fruta *Banana	*Café com leite vegetal *Pão com doce de fruta *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Macarronada caseira com carne moída *Repolho e tomate *Melão (sobremesa)	*Torta salgada sem leite com frango e legumes (Brócolis, grão de bico, cenoura e tomate) *Chá matte *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe ensopado/assado *Guisado de abóbora *Pepino e alface *Laranja bahia (sobremesa)	*Sagu com suco de uva *Bolacha de água e sal APLV *Maçã (Sobremesa)	*Arroz *Feijão carioca *Quirera com carne suína *Beterraba e brócolis *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 492,8 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 76 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 16 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,6 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 49 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

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 arroz c/ chocolate 50% *Pão com doce de fruta *Banana	*Café com Leite de arroz *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce de fruta *Banana	*Café com leite vegetal *Pão com doce de fruta *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa *Carne moída com molho *Repolho e tomate *Maçã (sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Vaca atolada com carne bovina sem osso *Alface e couve-flor *Morango (sobremesa)	*Arroz *Lentilha *Carne suína *Milho verde refogado *Mix (Repolho, cenoura e tomate e couve) *Banana (sobremesa)	*Bolo de cenoura sem leite com cobertura de leite vegetal *Iogurte de soja *Manga (sobremesa)	*Arroz colorido *Coxa assada *Maionese de batata (Sem leite) *Beterraba cozida e tomate *Melancia (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 492,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 73 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 15 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 17 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 10 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)		MARÇO/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	QUARTA-FEIRA 26	QUINTA-FEIRA 27	SEXTA-FEIRA 28
Café da manhã 07h45min	*Leite arroz c/ chocolate 50% *Pão com doce de fruta *Banana	*Café com Leite de arroz *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce de fruta *Banana	*Café com leite vegetal *Pão com doce de fruta *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min	*Risoto colorido com frango *Acelga, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Feijão carioca *Carne moída ao molho *Macarrão parafuso integral	*Sanduíche apenas com presunto (pão caseiro) *Suco de frutas vermelhas *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Peixe ensopado/assado *Batata doce *Brócolis e chuchu *Mamão (Sobremesa)	*Arroz parboilizado *Estrogonofe de carne bovina (engrossar leite vegetal com amido) *Batata com orégano *Tomate com grão-de-bico e repolho *Abacaxi (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min		*Alface e brócolis *Maçã (Sobremesa)			
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 491,6 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 77 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 15 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 329,8 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 49 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 12 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 11 g	

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800

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