

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			NOVEMBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 05	QUINTA-FEIRA 06	SEXTA-FEIRA 07
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Polenta cremosa *Carne moída *Alface, couve e tomate com grão de bico *Banana (Sobremesa)	*Macarrão caseiro com frango caipira *Mix: Repolho com cenoura e tomate *Melancia (Sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão carioca *Carne suína *Mandioca cozida *Brócolis e couve-flor orgânicos *Pêssego (Sobremesa)	*Quibe assado *Suco de morango *Banana (Sobremesa)	*Risoto colorido (arroz branco) *Maionese de batata (usar leite vegetal) *Beterraba cozida e chuchu *Manga (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
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	
	493,5 kcal	76 g	14 g	16 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	
	329,3 kcal	47 g	11 g	13 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			NOVEMBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Macarrão espaguete com carne moída *Alface, pepino e cenoura *Banana (sobremesa)	*Torta salgada (SEM LEITE) com frango cremoso e legumes (Brócolis, couve- flor, cenoura, espinafre) *Chá de cidreira/hortelã *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integ. e feijão preto *Frango caipira ao molho *Batata doce caramelizada *Brócolis e couve-flor *Banana (sobremesa)	*Bolo de cuca royal (SEM LEITE) *Iogurte APLV (Vitamina de leite vegetal com frutas vermelhas) *Mamão (Sobremesa)	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho roxo, vagem, espinafre, tomate e cenoura *Abacaxi (sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
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	
	492,8 kcal	75 g	15 g	16 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	
	328,6 kcal	49 g	11 g	11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			NOVEMBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	QUARTA-FEIRA 19 Aniversário do Município	QUINTA-FEIRA 20	SEXTA-FEIRA 21
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	FERIADO	FERIADO
Lanche da manhã: 09h30min	*Arroz parb. *Lentilha *Polenta cremosa *Coxa ao molho *Brócolis, couve-flor e cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Estrogonofe bovino (usar leite vegetal, ou amido de milho ou leite de coco) *Batata cozida c/ orégano *Repolho, tomate e couve *Laranja (Sobremesa)	*Pizza mista (SEM QUEIJO, presunto, frango, milho, ervilha, tomate e orégano) *Suco de uva *Açaí com banana e morango (SEM leite em pó) (Sobremesa)	FERIADO	FERIADO
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 77 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 14 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 16 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 328,6 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 49 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 9 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 12 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

NOVEMBRO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 26	QUINTA-FEIRA 27	SEXTA-FEIRA 28
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Macarrão penne c/ carne bovina em cubos ao molho	*Canjica (LEITE VEGETAL, açúcar mascavo caramelizado)	*Arroz parb.	*Quirera com coxa	*Buraco quente (pão francês)
Lanche da tarde: 15h00min	*Mix: Alface, cenoura, repolho verde e roxo e tomate	*Bolacha salgada	*Feijão preto	*Brócolis, couve-flor e pepino	*Suco de maracujá
	*Banana (sobremesa)	*Melancia (Sobremesa)	*Tilápia frita/assada	*Maçã (Sobremesa)	*Manga (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET	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	
(Média semanal)	492,5 kcal	76 g	17 g	16 g	
Composição nutricional 20% do VET	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	
(Média semanal)	330 kcal	48 g	11 g	12 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