

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

NOVEMBRO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 05	QUINTA-FEIRA 06	SEXTA-FEIRA 07
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce orgânico *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*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 SL) *Beterraba cozida e chuchu *Manga (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 406,4 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 63 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 12 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 14 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 39 kcal	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 8 kcal	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 11 kcal	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

NOVEMBRO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão de legumes com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão de legumes com doce *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão de legumes com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*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 Sem Lactose (Vitamina de leite SL e frutas vermelhas) *Mamão (Sobremesa)	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho roxo, vagem, espinafre, tomate e cenoura *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 404,5 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 62 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 12 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 269,3 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 37 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 9 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 11 g	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			NOVEMBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	QUARTA-FEIRA 19 Aniversário do Município	QUINTA-FEIRA 20	SEXTA-FEIRA 21
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão com doce orgânico *Banana	FERIADO	FERIADO
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz parb. *Lentilha *Polenta cremosa *Coxa ao molho *Brócolis, couve-flor e cenoura *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Estrogonofe bovino (usar creme de leite SL) *Batata cozida c/ orégano *Repolho, tomate e couve *Laranja (Sobremesa)	*Pizza mista (queijo SL, presunto, frango, milho, ervilha, tomate e orégano) *Suco de uva *Açaí com banana, morango e leite em pó SL (Sobremesa)	FERIADO	FERIADO
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g	
	405,5 kcal	61 g	12 g	14 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g	
	271,5 kcal	39 g	8 g	11 g	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

NOVEMBRO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 26	QUINTA-FEIRA 27	SEXTA-FEIRA 28
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão de legumes com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	*Chá Matte *Pão de legumes com doce *Banana	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão de legumes com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Macarrão penne c/ carne bovina em cubos ao molho *Mix: Alface, cenoura, repolho verde e roxo e tomate *Banana (sobremesa)	*Canjica (açúcar mascavo caramelizado, LEITE SL) *Bolacha caseira SL e salgada SL *Melancia (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão preto *Tilápia frita/assada *Farofa colorida c/espinafre *Alface e repolho org. *Melão (sobremesa)	*Quirera com coxa *Brócolis, couve-flor e pepino *Maçã (Sobremesa)	*Buraco quente (pão francês) *Suco de maracujá *Manga (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 406 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 65 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 14 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 11 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 269,8 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 41 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 10 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 8 g	

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800