

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

OUTUBRO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 01	QUINTA-FEIRA 02	SEXTA-FEIRA 03
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 *Coxa ao molho *Alface e tomate com grão de bico *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Carne suína *Mandioca cozida *Mix: Repolho com cenoura e tomate *Laranja (Sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Macarrão caseiro com frango caipira *Brócolis e couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Quibe assado *Suco de frutas vermelhas *Manga (Sobremesa)	*Risoto colorido (arroz branco) *Feijão preto *Maionese de batata (usar leite SL) *Beterraba cozida e brócolis *Melão (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 492,6 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 72 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: 329 329,4 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	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE MANGUEIRINHA – PARANÁ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MODALIDADE DE ENSINO PARCIAL

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			OUTUBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 06	TERÇA-FEIRA 07	QUARTA-FEIRA 08	QUINTA-FEIRA 09	SEXTA-FEIRA 10
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	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão espaguete integral com frango caipira *Alface e cenoura *Banana (sobremesa)	Lanche do dia do brinquedo na cidade *Torta salgada (sem leite) com carne moída e legumes (Brócolis, couve-flor, cenoura, espinafre) *Suco de maracujá *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Coxa e sobrecoxa *Batata doce *Brócolis e couve-flor *Melancia (sobremesa)	*Cereal matinal e iogurte fake (bater leite sem lactose com frutas vermelhas) *Bolacha salgada *Maçã (Sobremesa)	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho roxo e verde, espinafre, tomate e cenoura *Abacaxi (sobremesa)
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	O Lanche do dia do brinquedo na cidade poderá ser feito no dia em que as crianças estarão no campo para o dia do brinquedo
	493,2 kcal	74 g	16 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	
	328,4 kcal	49 g	11 g	11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

*SÃO FRANCISCO *ODILA GARCEZ

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

OUTUBRO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 13	TERÇA-FEIRA 14	QUARTA-FEIRA 15	QUINTA-FEIRA 16	SEXTA-FEIRA 17
Café da manhã 07h45min	*Leite SL c/ chocolate 50% *Pão com requeijão SL *Banana	*Café com Leite SL *Bolacha APLV *Maçã	FERIADO	*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 *Coxa ao molho *Brócolis, couve-flor *Banana (Sobremesa)	*Arroz branco *Estrogonofe bovino (usar creme de leite SL) *Batata cozida c/ orégano *Repolho, tomate, cenoura e couve *Manga (Sobremesa)	FERIADO	*Consultar Cardápio exclusivo para a semana da criança	*Consultar Cardápio exclusivo para a semana da criança
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 kcal	77 g	16 g	15 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	
	328,8 kcal	52 g	11 g	10 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE MANGUEIRINHA – PARANÁ
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
MODALIDADE DE ENSINO PARCIAL

INTOLERÂNCIA À LACTOSE						
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			OUTUBRO/2025			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 20	TERÇA-FEIRA 21	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 22	QUINTA-FEIRA 23	SEXTA-FEIRA 24	
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	*Arroz parb. *Feijão carioca *Macarrão penne *Carne moída *Alface e repolho *Banana (sobremesa)	*Quirera com carne bovina *Feijão preto *Brócolis e couve-flor *Maçã (Sobremesa)	*Sanduíche (pão caseiro) com frango, alface e tomate, milho e ervilha (usar creme de leite SL) *Suco de frutas vermelha *Morango (Sobremesa)	*Sagu (suco de uva) *Pão de queijo SEM LEITE recheado com frango *Ameixa (Sobremesa)	*Risoto colorido (arroz branco) *Feijão preto *MIX: Repolho e roxo, cenoura e tomate *Mamão (Sobremesa)	
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		
	493,2 kcal	73 g	16 g	17 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		
	329,8 kcal	47 g	11 g	12 g		

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

***SÃO FRANCISCO *ODILA GARCEZ**

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			OUTUBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 27	TERÇA-FEIRA 28	QUARTA-FEIRA 29	QUINTA-FEIRA 30	SEXTA-FEIRA 31
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	*Polenta cremosa com peixe ensopado *Repolho com cenoura e tomate	*Torta salgada SEM LEITE com frango cremoso desfiado (usar creme de leite SL) e legumes	*Macarrão espaguete com carne moída *Alface e Brócolis *Pera (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão preto *Batata doce *Carne bovina refogada	*Farofa colorida (Ovo, Milho, ervilha, cenoura, repolho verde e roxo, couve e tempero verde)
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (Sobremesa)	*Chá matte *Manga (Sobremesa)		*Alface e tomate com grão de bico *Banana (Sobremesa)	*Café com leite SL *Melão (Sobremesa)
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	 Vanessa Pan Nutricionista da Merenda Escolar CRN: 89800
	492,2 kcal	72 g	16 g	17 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	
	328,8 kcal	45 g	12 g	13 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