

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

SETEMBRO/2025

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 01	TERÇA-FEIRA 02	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 03	QUINTA-FEIRA 04	SEXTA-FEIRA 05
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Polenta cremosa *Carne moída com molho *Mix: Repolho com cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Macarrão caseiro com frango caipira *Alface e tomate com grão de bico *Melancia (Sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Carne suína *Mandioca cozida *Brócolis e couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Quibe assado *Chá ou suco de maracujá (usar açúcar mascavo) *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 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 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 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

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			SETEMBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 08	TERÇA-FEIRA 09	QUARTA-FEIRA 10	QUINTA-FEIRA 11	SEXTA-FEIRA 12
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min Lanche da tarde: 15h00min	*Arroz branco *Feijão carioca *Macarrão parafuso integral com frango caipira *Alface e cenoura *Banana (sobremesa)	*Torta salgada (sem leite) com peito de frango cremoso (creme de leite SL) e legumes (Brócolis, couve-flor, cenoura, espinafre) *Chá matte *Banana (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Carne moída refogada *Batata doce *Brócolis e couve-flor *Laranja (sobremesa)	*Cereal matinal e iogurte fake (bater leite sem lactose com frutas vermelhas) *Bolacha integral *Maçã (Sobremesa)	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho roxo e verde, acelga, 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	
	493,4 kcal	75 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	
	327,8 kcal	47 g	11 g	12 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			SETEMBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 15	TERÇA-FEIRA 16	SABORES DA TERRA QUARTA-FEIRA 17	QUINTA-FEIRA 18	SEXTA-FEIRA 19
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Polenta cremosa *Coxa ao molho *Alface e repolho orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Bolo de Mandioca (usar leite SL, com calda e coco) *Café com leite SL *Manga (Sobremesa)	*Arroz parb. com cenoura *Feijão preto *Lasanha de macarrão caseiro com peito de frango (usar queijo SL) *Brócolis, couve-flor *Melancia (Sobremesa)	*Arroz parb. *Lentilha *Legumes refogados (batata salsa, abobrinha, cenoura) *Peixe ensopado *Beterraba e tomate *Pera (Sobremesa)	*Arroz branco *Estrogonofe bovino (usar leite SL com amido ou Creme de leite SL) *Batata cozida c/ orégano *Repolho, tomate, cenoura e couve *Melancia (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	
	492,4 kcal	71 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	
	328,4 kcal	46 g	11 g	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)			SETEMBRO/2025		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 22	TERÇA-FEIRA 23	QUARTA-FEIRA 24	QUINTA-FEIRA 25	SEXTA-FEIRA 26
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Arroz parb. *Feijão carioca *Macarrão espaguete *Carne moída	*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)	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada *Batata doce cozida *MIX: Acelga, cenoura e tomate *Abacaxi (sobremesa)	*Farofa colorida (Ovo, Milho, ervilha, cenoura, repolho verde e roxo, couve e tempero verde)
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface e repolho *Banana (sobremesa)				*Chá matte *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	 Vanessa Pan Nutricionista da Merenda Escolar CRN: 89800
	492,8 kcal	79 g	16 g	14 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	
	327,4 kcal	50 g	12 g	10 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

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

*CARDÁPIO EXCLUSIVO DA ESCOLA ANDRÉ DORINI