

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



| FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) | | ABRIL/2026 | | | |
|--|---|--|---|---|-------------------|
| HORÁRIOS: | SEGUNDA - FEIRA 30 | TERÇA-FEIRA 31 | QUARTA-FEIRA 01 | QUINTA-FEIRA 02 | SEXTA-FEIRA 03 |
| Entrada 07h45min | *Banana | *Maçã | *Banana | RECESSO | FERIADO |
| Lanche da manhã: 09h30min | *Polenta cremosa com coxa ao molho | *Pizza mista SEM QUEIJO (Frango, queijo, presunto, milho, ervilha, tomate e orégano) | *Arroz com cenoura | RECESSO | FERIADO |
| Lanche da tarde: 15h00min | *Mix: repolho, cenoura e tomate | *Suco de uva | *Feijão preto | | |
| | *Açaí com banana e morango (Sobremesa) | *Manga (Sobremesa) | *Batata doce | | |
| | | | *Carne suína | | |
| | | | *Alface e couve-flor orgânicos | | |
| | | | *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 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: 329 329,3 kcal | CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 47 g | PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 11 g | LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 13 g | |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



| FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) | | ABRIL/2026 | | | |
|---|--|--|--|---|--|
| HORÁRIOS: | SEGUNDA - FEIRA 06 | TERÇA-FEIRA 07 | QUARTA-FEIRA 08 | QUINTA-FEIRA 09 | SEXTA-FEIRA 10 |
| Entrada 07h45min | *Banana | *Maçã | *Banana | RECESSO | FERIADO |
| Lanche da manhã: 09h30min | *Quirera com carne suína *Feijão carioca *Brócolis e tomate com grão de bico | *Bolo de cenoura (SEM LEITE) com cobertura de coco *Suco de uva | *Arroz integral *Feijão preto *Macarrão caseiro com carne moída ao molho | *Pão de queijo recheado (SEM LEITE OU USAR LEITE VEGETAL) c/ frango e legumes (cenoura, milho, ervilha, tomate e orégano) | *Risoto (arroz branco e coxa) *Maionese/purê de batata (NÃO USAR LEITE E DERIVADOS) |
| Lanche da tarde: 15h00min | *Banana (sobremesa) | *Melancia (Sobremesa) | *Alface, couve-flor e Beterraba *Maçã (sobremesa) | *Café c/ leite VEGETAL (açúcar masc.) *Banana (sobremesa) | *Mix: Repolho, espinafre, cenoura e tomate *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 75 g | PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 15 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 11 g | LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 11 g | |

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

ABRIL/2026

| HORÁRIOS: | SEGUNDA - FEIRA 13 | TERÇA-FEIRA 14 | QUARTA-FEIRA 15 SABORES DA TERRA | QUINTA-FEIRA 16 | SEXTA-FEIRA 17 |
|--|--|---|--|---|---|
| Entrada 07h45min | *Banana | *Maçã | *Banana | *Maçã | *Banana |
| Lanche da manhã: 09h30min | *Polenta *Frango caipira ao molho *Mix: Repolho verde, roxo, cenoura e tomate *Banana (Sobremesa) | *Farofa colorida de ovo e couve e cenoura *Chá cidreira/hortelã *Banana (Sobremesa) | *Arroz branco *Feijão preto *Vaca atolada (ou Mandioca c/carne bovina) *Alface, repolho e brócolis orgânicos *Ponkan (Sobremesa) | *Torta salgada (massa sem LEITE), com frango e legumes *Suco de frutas vermelhas *Manga (Sobremesa) | *Arroz parb. *Lentilha *Batata doce *Tilápia assada *Couve-flor e tomate *Melão(Sobremesa) |
| 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) | | ABRIL/2026 | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| HORÁRIOS: | SEGUNDA - FEIRA 20 | TERÇA-FEIRA 21 | QUARTA-FEIRA 22 | QUINTA-FEIRA 23 | SEXTA-FEIRA 24 |
| Entrada 07h45min | RECESSO | FERIADO | *Banana | *Maçã | *Banana |
| Lanche da manhã: 09h30min | RECESSO | FERIADO | *Arroz com cenoura | *Panqueca de carne moída SEM LEITE (massa beterraba e cenoura) ou | *Risoto colorido |
| Lanche da tarde: 15h00min | | | *Feijão preto | *Macarrão parafuso com carne moída | *Purê ou maionese de batata (SEM LEITE E DERIVADOS) |
| | | | *Carne bovina acebolada | *Alface e tomate | *Repolho, cenoura e tomate |
| | | | *Milho verde refogado | *Mamão (sobremesa) | *Maçã (Sobremesa) |
| | | | *Brócolis e couve-flor | | |
| | | | *Banana (sobremesa) | | |
| Composição nutricional 30% do VET (Média semanal) | Energia (Kcal) *VR: 493 492,5 kcal | CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 76 g | PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 17 g | LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 16 g | CASO ESCOLHA PREPARAR PANQUECA DEVE INCLUIR ARROZ NO CARDÁPIO |
| Composição nutricional 20% do VET (Média semanal) | Energia (Kcal) *VR: 329 330 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 | |

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE - APLV



| FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS) | | ABRIL/2026 | | |
|---|--|---|--|---|
| HORÁRIOS: | SEGUNDA - FEIRA 27 | TERÇA-FEIRA 28 | QUARTA-FEIRA 29 | QUINTA-FEIRA 30 |
| Entrada 07h45min | *Banana | *Maçã | *Banana | *Maçã |
| Lanche da manhã 10h00min | *Quirera com carne bovina *Feijão preto *Repolho com cenoura e vagem | *Quibe assado *Chá matte *Abacate (Sobremesa) | *Arroz parb. *Feijão carioca *Guisado de abóbora *Tilápia assada/refogada | *Sopa de legumes (Abobrinha, batata, batata salsa, cenoura, brócolis) com coxa e macarrão |
| Lanche da tarde: 15h00min | *Banana (Sobremesa) | | *Alface, beterraba e couve *Jabuticaba/banana (Sobremesa) | cabelo de anjo *Laranja (Sobremesa) |
| Composição nutricional 30% do VET (Média semanal) | Energia (Kcal) *VR: 493 493 kcal | CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 80g 71 g | PTN (g) 10% à 25% do VET 12g à 18g 15 g | LPD (g) 20% à 35% do VET 14g à 19g 18 g |
| Composição nutricional 20% do VET (Média semanal) | Energia (Kcal) *VR: 329 329 kcal | CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 53 g | PTN (g) 10% à 25% do VET 8g à 12g 10 g | LPD (g) 20% à 35% do VET 9g à 13g 10 g |

SEXTA-FEIRA
01
FERIADO
FERIADO

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