

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



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 (Frango, queijo, presunto, milho, ervilha, tomate e orégano) - USAR QUEIJO ZERO	*Arroz com cenoura	RECESSO	FERIADO
Lanche da tarde: 15h00min	*Mix: repolho, cenoura e tomate	LACTOSE	*Batata doce		
	*Açaí com banana, morango e leite em pó	*Suco de uva	*Carne suína		
	ZERO LACTOSE (Sobremesa)	*Manga (Sobremesa)	*Alface e couve-flor orgânicos		
	*Melão (Sobremesa)				
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g	
	493 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 15% do VET 8g à 12g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g	
	329,6 kcal	50 g	12 g	11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



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	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Quirera com carne suína *Feijão carioca *Brócolis e tomate com grão de bico *Banana (sobremesa)	*Bolo de cenoura (SEM LEITE) com cobertura de coco *Suco de uva *Melancia (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão caseiro com carne moída ao molho *Alface, couve-flor e Beterraba *Maçã (sobremesa)	*Pão de queijo recheado c/ frango e legumes (cenoura, milho, ervilha, tomate e orégano) - USAR QUEIJO ZERO LACTOSE *Café c/ leite SL (açúcar masc.) *Banana (sobremesa)	*Risoto (arroz branco e coxa) *Maionese/purê de batata (LEITE/MANTEIGA SL) *Mix: Repolho, espinafre, cenoura e tomate *Abacaxi (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 79 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 15 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 15 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 328,8 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 53 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 9 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



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	*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)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 493 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 76 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 15 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 16 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 48 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 10 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 12 g	

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



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 (LEITE/MANTEIGA SL)
			*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: 493 493,8 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 75 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 16 g	LPD (g) 15% à 30% 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: 329 328,8 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 15% à 30% 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

ESCOLAS ATENDIDAS COM ESSE CARDÁPIO:

***CARDÁPIO EXCLUSIVO DA ESCOLA ANDRÉ DORINI**

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)		ABRIL/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 27	TERÇA-FEIRA 28	QUARTA-FEIRA 29	QUINTA-FEIRA 30	SEXTA-FEIRA 01
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	FERIADO
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	FERIADO
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (Sobremesa)		*Alface, beterraba e couve *Jabuticaba/banana (Sobremesa)	*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	

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**