

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			AGOSTO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	QUARTA-FEIRA 05 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 06	SEXTA-FEIRA 07
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Polenta cremosa com coxa ao molho	*Quibe de carne moída	*Arroz com cenoura	*Arroz parb.	*Risoto colorido (coxa + peito)
Lanche da tarde: 15h00min	*Repolho com cenoura e tomate	*Suco de uva	*Feijão preto	*Feijão carioca	*Maionese de batata/purê (USAR LEITE SEM LACTOSE)
	*Banana (Sobremesa)	*Abacaxi (Sobremesa)	*Macarrão caseiro com carne moída	*Batata doce	*Mix: Repolho, cenoura, couve e tomate
			*Alface e couve-flor orgânicos	*Brócolis e tomate com grão-de-bico	*Melão (sobremesa)
			*Laranja (Sobremesa)	*Banana (Sobremesa)	
Composição nutricional 30% do VET	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	
(Média semanal)	489,77 kcal	72 g	15 g	15 g	
Composição nutricional 20% do VET	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	
(Média semanal)	324,96 kcal	47 g	12 g	11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			AGOSTO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho verde, tomate e cenoura *Banana (sobremesa)	 DIA DO ESTUDANTE 	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão penne com carne moída *Alface e couve-flor *Banana (sobremesa)	*Bolo de chocolate (SEM LEITE, cobertura de chocolate - usar cacau, leite, leite condensado, manteiga e creme de leite SL) *Chá matte *Melancia (Sobremesa)	*Arroz parb. e feijão carioca *Farofa de espinafre *Coxa ao molho *Brócolis e beterraba *Maçã (sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
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	
	495,3 kcal	76 g	14 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 15% do VET 8g à 12g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g	
	316,73 kcal	46 g	11 g	11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			AGOSTO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	QUARTA-FEIRA 19 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 20	SEXTA-FEIRA 21
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Sopa de legumes (Batata inglesa e salsa, cenoura, abobrinha, repolho e brócolis), carne bovina e macarrão cabelo de anjo *Banana (Sobremesa)	*Polenta *Carne moída ao molho *Alface, couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Mandioca cozida *Frango caipira ao molho *Repolho verde e brócolis orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Farofa colorida com couve e ovos *Chá de cidreira *Mamão (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão preto *Batata doce *Tilápia assada *Repolho roxo, verde, tomate e cenoura *Pera (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
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	
	504,08 kcal	78 g	14 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 15% do VET 8g à 12g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g	
	315,9 kcal	49 g	11 g	10 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

AGOSTO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	QUARTA-FEIRA 26	QUINTA-FEIRA 27	SEXTA-FEIRA 28
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Quirera c/ carne bovina *Brócolis, beterraba e repolho *Banana (Sobremesa)	*Torta salgada de pão caseiro com carne moída *Café com leite SL *Melancia (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Macarrão parafuso integral com frango caipira *Alface, cenoura e couve- flor *Banana (sobremesa)	*Canjica cremosa (Leite SL, açúcar masc. caramelizado e coco) *Pão de queijo SL *Manga (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Estrogonofe de frango (creme de leite SL) *Batata c/ orégano/purê (leite SL) *Mix: Repolho, cenoura e tomate com grão de bico *Maçã (sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
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	
	516,62 kcal	79 g	14 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 15% do VET 8g à 12g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g	
	319,57 kcal	48 g	11 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