

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

AGOSTO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	QUARTA-FEIRA 05 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 06	SEXTA-FEIRA 07
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 com coxa ao molho *Repolho com cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Quibe de carne moída *Suco de uva *Abacaxi (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Macarrão caseiro com carne moída *Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Batata doce *Carne suína *Brócolis e tomate com grão-de-bico *Banana (Sobremesa)	*Risoto colorido (coxa + peito) *Maionese de batata/purê (USAR LEITE SEM LACTOSE) *Mix: Repolho, cenoura, couve e tomate *Melão (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 410,73 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 58 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 12 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 14 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 267,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 39 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g 9 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g 8 g	
CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR					

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

AGOSTO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14
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	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho verde, tomate e cenoura *Banana (sobremesa)	 DIA DO ESTUDANTE  *Pizza mista (queijo SL, presunto, frango, milho, ervilha, tomate e orégano) *Suco de uva *Manga (Sobremesa)	*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)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 395,38 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 59 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 11 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 273,71 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 37 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g 9 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g 10 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

AGOSTO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	QUARTA-FEIRA 19 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 20	SEXTA-FEIRA 21
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	*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)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 418,97 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 63 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 12 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 260,89 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 39 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g 8 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g 9 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

AGOSTO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	QUARTA-FEIRA 26	QUINTA-FEIRA 27	SEXTA-FEIRA 28
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	*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)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 436,68 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 65 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 12 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 14 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 267,78 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 39 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g 10 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g 8 g	

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800