

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			FEVEREIRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06
Entrada 07h45min	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min Lanche da tarde: 15h00min	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	*Polenta cremosa com carne bovina em cubos *Repolho com cenoura *Banana (Sobremesa)	*Risoto colorido (arroz branco) *Alface e tomate *Manga (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	
	493,2 kcal	72 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 15% do VET 8g à 12g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g	
	329 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)			FEVEREIRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Macarrão integral espaguete com carne moída	*Quibe assado	*Arroz integral	*Torta salgada (SEM LEITE)	*Quirera com carne suína
Lanche da tarde: 15h00min	*Alface e cenoura	*Cereal matinal com iogurte (pode ofertar com o iogurte SL ou sozinho)	*Feijão preto	com frango cremoso e (cenoura, chuchu, e tomate)	*MIX: Repolho roxo, repolho verde, tomate e cenoura
	*Banana (sobremesa)	*Melão (Sobremesa)	*Frango caipira ao molho	*Suco frutas vermelhas	*Uva (sobremesa)
			*Batata doce	*Maçã (Sobremesa)	
			*Alface e Beterraba		
			*Banana (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	
	492,5 kcal	76 g	17 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	
	330 kcal	48 g	11 g	12 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			FEVEREIRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
Entrada 07h45min	RECESSO	FERIADO	RECESSO	*Banana	*Maçã
Lanche da manhã: 09h30min Lanche da tarde: 15h00min	RECESSO	FERIADO	RECESSO	*Arroz branco *Estrogonofe bovino (usar creme de leite SL) *Batata cozida c/ orégano *Repolho, tomate e cenoura *Melancia (Sobremesa)	*Pizza mista (queijo SL, presunto, frango, milho, ervilha, tomate e orégano) *Suco de uva *Açaí com banana, morango e leite em pó SL (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	
	493,5 kcal	71 g	15 g	19 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	
	329,3 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)					FEVEREIRO/2026
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 23	TERÇA-FEIRA 24	QUARTA-FEIRA 25	QUINTA-FEIRA 26	SEXTA-FEIRA 27
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Quirera com carne suína *Repolho com tomate e pepino *Banana (Sobremesa)	*Sanduíche com patê de frango cremoso Sem Lactose com Cenoura, alface e tomate (pão fatiado) *Suco de maracujá *Mamão (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão preto *Tilápia refogada/assada *Farofa colorida c/couve e cenoura *Brócolis e couve-flor *Abacaxi (sobremesa)	*Bolo (massa de beterraba e sem leite, com calda "água e açúcar" e coco) *Chá matte *Banana (Sobremesa)	*Panqueca de carne moída (massa cenoura e espinafre e sem leite) ou Macarrão parafuso c/ carne moída ao molho *Mix: Alface e tomate *Melancia (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	
	493,2 kcal	76 g	14 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 15% do VET 8g à 12g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g	
	328,6 kcal	49 g	9 g	12 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