

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	
Café da manhã 07h45min	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana	
Lanche da manhã: 10h00min 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		
	468,81 kcal	73 g	17 g	14 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		
	329,12 kcal	52 g	10 g	11 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
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 de legumes com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Macarrão integral espaguete com carne moída *Alface e cenoura *Banana (sobremesa)	*Quibe assado *Cereal matinal com iogurte (pode ofertar com o iogurte SL ou sozinho) *Melão (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Frango caipira ao molho *Batata doce *Alface e Beterraba *Banana (sobremesa)	*Torta salgada (SEM LEITE) com frango cremoso e (cenoura, chuchu, e tomate) *Suco frutas vermelhas *Maçã (Sobremesa)	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho roxo, repolho verde, tomate e cenoura *Uva (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 506,73 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 79 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 17 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 15 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 324,53 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 48 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 12 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 10 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	
Café da manhã 07h45min	RECESSO	FERIADO	RECESSO	*Café com leite SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana	
Lanche da manhã: 10h00min 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		
	489,5 kcal	75 g	17 g	14 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		
	327,6 kcal	47 g	10 g	11 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
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 de legumes com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*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)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 490,2 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 79 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 12g à 18g 14 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 14g à 19g 14 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 321,32 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 45 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 11 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 11 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