

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			JULHO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 29	TERÇA-FEIRA 30	QUARTA-FEIRA 01 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 02	SEXTA-FEIRA 03
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	*Leite c/ chocolate 50% SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Polenta cremosa com carne moída *Alface, couve e repolho orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Sopa de legumes (cenoura, batata inglesa, brócolis, batata salsa, tomate e abobrinha) com frango e macarrão cabelo de anjo *Melão (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Vaca atolada ou mandioca c/ carne bovina *Alface e couve-flor orgânicos *Laranja (Sobremesa)	*Bolo de FUBÁ (SEM LEITE, cobertura de coco) *Chocolate quente (USAR LEITE ZERO LACTOSE) *Manga (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Batata doce *Carne suína refogada *Repolho, couve, cenoura e tomate *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	
	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)			JULHO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 06	TERÇA-FEIRA 07	QUARTA-FEIRA 08	QUINTA-FEIRA 09	SEXTA-FEIRA 10
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	*Leite c/ chocolate 50% SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Macarronada caseira com coxa ao molho *MIX: Repolho verde, tomate e cenoura *Banana (sobremesa)	*Quibe de carne moída *Chá de maracujá *Ponkan (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Quirera com carne suína *Alface, couve-flor e Beterraba *Banana (sobremesa)	 FESTA JULINA *Cachorro quente (USAR PÃO DE DOG DA AGRICULTURA) *Pipoca *Quentão *Maçã do amor	*Arroz parb. *Feijão carioca *Farofa colorida com espinafre *Tilápia assada/ensopada *Brócolis, cenoura e pepino *Abacaxi (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	79 g	15 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	
	328,8 kcal	53 g	11 g	9 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE						
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			JULHO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 20	TERÇA-FEIRA 21	QUARTA-FEIRA 22	QUINTA-FEIRA 23	SEXTA-FEIRA 24	
Café da manhã 07h45min	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	*Leite c/ chocolate 50% SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana	
Lanche da manhã: 10h00min	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	*Arroz parb. *Feijão preto *Macarrão espaguete int. com frango caipira ao molho *Tomate e repolho roxo *Banana (Sobremesa)	*Sopa de feijão/legumes (cenoura, batata inglesa, batata salsa, tomate e abobrinha) com carne bovina e macarrão cabelo de anjo *Manga (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 kcal	76 g	15 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		
	329,3 kcal	48 g	10 g	12 g		

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

JULHO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 27	TERÇA-FEIRA 28	QUARTA-FEIRA 29	QUINTA-FEIRA 30	SEXTA-FEIRA 31
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	*Leite c/ chocolate 50% SL *Pão com requeijão SL *Maçã	*Chá matte *Pão com ovo mexido *Banana
Lanche da manhã: 10h00min Lanche da tarde: 15h00min	*Quirera com frango ao molho *Brócolis, beterraba e repolho *Banana (Sobremesa)	*Farofa colorida de ovo com cenoura e couve *Chá de cidreira/hortelã *Ameixa (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Macarrão penne com coxa ao molho *Alface, cenoura e tomate *Laranja (sobremesa)	*Torta salgada (SEM LEITE/SEM QUEIJO) com frango cremoso (usar creme de leite SL) e legumes (cenoura, brócolis, couve-flor e tomate) *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Carne bovina acebolada *Batata inglesa com orégano *Mix: Repolho, cenoura e tomate com grão de bico *Mamão (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	
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 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