

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

MARÇO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Maçã	*Banana
Lanche da manhã: 09h30min	*Risoto colorido (arroz branco)	*Polenta cremosa com carne moída	*Arroz com cenoura	*Quibe assado	*Macarrão parafuso
Lanche da tarde: 15h00min	*Lentilha	*Brócolis, chuchu e repolho orgânicos	*Feijão preto	*Suco de maracujá	integral com frango ao molho
	*Alface e tomate	*Banana (Sobremesa)	*Batata doce	*Manga (Sobremesa)	*Mix: Repolho, cenoura, couve e tomate
	*Melão (Sobremesa)		*Carne suína		*Banana (Sobremesa)
			*Alface e couve-flor orgânicos		
			*Laranja (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)	514,30 kcal	80 g	17 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)	320,35 kcal	47 g	11 g	11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			MARÇO/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	*Quirera com carne suína *MIX: Repolho verde, tomate e cenoura *Banana (sobremesa)	*Torta salgada (SEM LEITE) com frango cremoso e (cenoura, brócolis, couve- flor e tomate) *Suco frutas vermelhas *Maçã (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão espaguete com carne moída ao molho *Alface, couve-flor e Beterraba *Banana (sobremesa)	*Bolo de banana *Iogurte Zero Lactose *Melancia (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Coxa assada com batata *Acelga, cenoura e pepino *Abacaxi (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	
	505,51 kcal	80 g	16 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	
	337,53 kcal	49 g	11 g	11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			MARÇO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 16	TERÇA-FEIRA 17	QUARTA-FEIRA 18 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 19	SEXTA-FEIRA 20
Entrada 07h45min	*Banana	*Maçã	*Banana	*Banana	*Maçã
Lanche da manhã: 09h30min	*Macarronada caseira com com legumes (Batata salsa, milho, ervilha e cenoura) e frango caipira	*Polenta *Carne moída ao molho *Alface e couve-flor orgânicos	*Arroz branco *Lentilha *Milho verde refogado *Tilápia assada	*Buraco quente (pão francês com carne moída) *Chá de hortelã/cidreira	*Arroz parb. *Feijão preto *Batata doce
Lanche da tarde: 15h00min	*Repolho e tomate *Banana (Sobremesa)	*Laranja (Sobremesa)	*Repolho e brócolis orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Manga (Sobremesa)	*Carne bovina acebolada *Chuchu, tomate *Melão (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	
	513,11 kcal	78 g	18 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	
	319,07 kcal	48 g	11 g	10 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

MARÇO/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 bovina *Brócolis, beterraba e pepino *Banana (Sobremesa)	*Farofa colorida de ovo e espinafre *Chá matte *Maçã (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Tilápia refogada/assada *Batata, abobrinha e cenoura com orégano *Alface e couve-flor *Banana (sobremesa)	*Canjica com açúcar mascavo (Usar leite Zero Lactose) *Pão de queijo recheado (Usar leite/queijo Zero Lactose) *Melancia (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Vaca atolada (mandioca com carne bovina) *Mix: Repolho, cenoura e tomate *Mamão (sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 493 509,35 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 68g à 80g 80 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: 329 330,53 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	

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