

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			OUTUBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 05	TERÇA-FEIRA 06	QUARTA-FEIRA 07 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 08	SEXTA-FEIRA 09
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 carne moída ao molho *Repolho com cenoura e tomate *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Macarrão int. espaguete com peito ao molho *Brócolis e tomate com grão-de-bico *Maçã (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne suína *Alface e couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Quibe de carne moída *Suco de uva *Abacaxi (Sobremesa)	*Risoto colorido (coxa) *Maionese de batata/purê (USAR LEITE SL) *Mix: Repolho, cenoura, couve e 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	
	489,77 kcal	72 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	
	324,96 kcal	47 g	12 g	11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			OUTUBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16
Café da manhã 07h45min	*Feriado	*Recesso	*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	*Feriado	*Recesso	*Macarrão caseiro com coxa ao molho *Alface e tomate *Melancia (Sobremesa)	*Conferir cardápio exclusivo de DIA DAS CRIANÇAS e adaptar para os alunos intolerantes a lactose	*Conferir cardápio exclusivo de DIA DAS CRIANÇAS e adaptar para os alunos intolerantes a lactose
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	
	495,3 kcal	76 g	14 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	
	316,73 kcal	46 g	11 g	11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			OUTUBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	QUARTA-FEIRA 21 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23
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 *Carne em iscas ao molho *Alface, couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Macarrão penne com carne moída *Repolho roxo, verde, espinafre, tomate e cenoura *Laranja (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Batata doce *Frango caipira ao molho cenoura) *Repolho verde e brócolis orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Torta sem leite com peito desfiado cremoso usar creme de leite SL *Suco de uva/água de coco *Manga (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão preto *Tilápia assada/refogada *Batata com orégano *Repolho roxo, verde, tomate e cenoura *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	
	504,08 kcal	78 g	14 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	
	315,9 kcal	49 g	11 g	10 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE						
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			OUTUBRO/2026			
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA 30	
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 bovina em iscas *Couve-flor e tomate com grão-de-bico *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Farofa colorida com couve *Tilápia refogada *Alface e beterraba *Morango (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Mandioca *Frango caipira *Brócolis e tomate *Banana (Sobremesa)	*Iogurte SEM LACTOSE *Pão de queijo SL (USAR LEITE E QUEIJO SL) *Mamão (Sobremesa)	*Arroz parb. E feijão preto *Panqueca SEM LEITE (massa de beterraba e cenoura) de carne moída *Repolho, cenoura e tomate *Melancia (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	 Vanessa Pan Nutricionista da Merenda Escolar CRN: 89800	
	516,62 kcal	79 g	14 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		
	319,57 kcal	48 g	11 g	9 g		

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR