

| INTOLERÂNCIA À LACTOSE                                           |                                                                                               |                                                               |                                                                                                                              |                                                                                                                                          |                                                           |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)                                        |                                                                                               |                                                               | SETEMBRO/2026                                                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                                              |
| HORÁRIOS:                                                        | SEGUNDA - FEIRA<br>31                                                                         | TERÇA-FEIRA<br>01                                             | QUARTA-FEIRA 02<br>SABORES DA TERRA                                                                                          | QUINTA-FEIRA<br>03                                                                                                                       | SEXTA-FEIRA<br>04                                                                                                                            |
| Café da manhã<br>07h45min                                        | *Leite SL c/ chocolate 50%<br>*Pão com requeijão SL<br>*Banana                                | *Café com Leite SL<br>*Bolacha APLV<br>*Maçã                  | *Chá Matte<br>*Pão com doce orgânico<br>*Banana                                                                              | *Café com leite SL<br>*Pão com requeijão SL<br>*Maçã                                                                                     | *Chá matte<br>*Pão com ovo mexido<br>*Banana                                                                                                 |
| Lanche da manhã:<br>10h00min<br><br>Lanche da tarde:<br>15h00min | *Polenta cremosa com peito ao molho<br>*Repolho com espinafre e tomate<br>*Banana (Sobremesa) | *Quibe de carne moída<br>*Suco de uva<br>*Laranja (Sobremesa) | *Arroz com cenoura<br>*Feijão preto<br>*Batata doce<br>*Carne suína<br>*Alface e couve-flor orgânicos<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Macarrão espaguete com peito ao molho<br>*Brócolis e tomate com grão-de-bico<br>*Abacaxi (Sobremesa) | *Risoto colorido (coxa)<br>*Maionese de batata/purê (USAR LEITE SEM LACTOSE)<br>*Mix: Repolho, cenoura, couve e tomate<br>*Melão (sobremesa) |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal)             | Energia (Kcal)<br>*VR: 493                                                                    | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>68g à 80g                      | PTN (g)<br>10% à 15% do VET<br>12g à 18g                                                                                     | LPD (g)<br>15% à 30% do VET<br>14g à 19g                                                                                                 |                                                                                                                                              |
|                                                                  | 489,77 kcal                                                                                   | 72 g                                                          | 15 g                                                                                                                         | 15 g                                                                                                                                     |                                                                                                                                              |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal)             | Energia (Kcal)<br>*VR: 329                                                                    | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>45g à 53g                      | PTN (g)<br>10% à 15% do VET<br>8g à 12g                                                                                      | LPD (g)<br>15% à 30% do VET<br>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)                                       |                            |                                          | SETEMBRO/2026                                                                                                                  |                                                             |                                                                                                              |
| HORÁRIOS:                                                       | SEGUNDA - FEIRA<br>07      | TERÇA-FEIRA<br>08                        | QUARTA-FEIRA<br>09                                                                                                             | QUINTA-FEIRA<br>10                                          | SEXTA-FEIRA<br>11                                                                                            |
| Café da manhã<br>07h45min                                       | *Feriado                   | *Conselho de classe sem aluno            | *Chá Matte<br>*Pão com doce orgânico<br>*Banana                                                                                | *Café com leite SL<br>*Pão com requeijão SL<br>*Maçã        | *Chá matte<br>*Pão com ovo mexido<br>*Banana                                                                 |
| Lanche da manhã<br>10h00min<br><br>Lanche da tarde:<br>15h00min | *Feriado                   | *Conselho de classe sem aluno            | *Arroz integral<br>*Feijão preto<br>*Macarrão penne alho e óleo<br>*Carne moída<br>*Alface e couve-flor<br>*Banana (sobremesa) | *Sagu<br>*Pão de queijo (SEM LACTOSE)<br>*Manga (Sobremesa) | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Mandioca<br>*Coxa ao molho<br>*Brócolis e beterraba<br>*Maçã (sobremesa) |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal)            | Energia (Kcal)<br>*VR: 493 | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>68g à 80g | PTN (g)<br>10% à 15% do VET<br>12g à 18g                                                                                       | LPD (g)<br>15% à 30% do VET<br>14g à 19g                    |                                                                                                              |
|                                                                 | 495,3 kcal                 | 76 g                                     | 14 g                                                                                                                           | 15 g                                                        |                                                                                                              |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal)            | Energia (Kcal)<br>*VR: 329 | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>45g à 53g | PTN (g)<br>10% à 15% do VET<br>8g à 12g                                                                                        | LPD (g)<br>15% à 30% do VET<br>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)                                        |                                                                                    |                                                                       | SETEMBRO/2026                                                                                                                                                               |                                                                                                                    |                                                                                                                          |
| HORÁRIOS:                                                        | SEGUNDA - FEIRA<br>14                                                              | TERÇA-FEIRA<br>15                                                     | QUARTA-FEIRA 16<br>SABORES DA TERRA                                                                                                                                         | QUINTA-FEIRA<br>17                                                                                                 | SEXTA-FEIRA<br>18                                                                                                        |
| Café da manhã<br>07h45min                                        | *Leite SL c/ chocolate 50%<br>*Pão com requeijão SL<br>*Banana                     | *Café com Leite SL<br>*Bolacha APLV<br>*Maçã                          | *Chá Matte<br>*Pão com doce orgânico<br>*Banana                                                                                                                             | *Café com leite SL<br>*Pão com requeijão SL<br>*Maçã                                                               | *Chá matte<br>*Pão com ovo mexido<br>*Banana                                                                             |
| Lanche da manhã:<br>10h00min<br><br>Lanche da tarde:<br>15h00min | *Polenta<br>*Coxa ao molho<br>*Alface, couve-flor orgânicos<br>*Banana (Sobremesa) | *Farofa colorida com couve e ovo<br>*Chá mate<br>*Laranja (Sobremesa) | *Arroz branco<br>*Lentilha<br>*Frango caipira ao molho com legumes (Abobrinha, batata, batata salsa, cenoura)<br>*Repolho verde e brócolis orgânicos<br>*Banana (Sobremesa) | *Torta salgada sem leite com peito desfiado cremoso com legumes<br>*Suco de uva/água de coco<br>*Mamão (Sobremesa) | *Arroz parb.<br>*Feijão preto<br>*Tilápia assada/refogada<br>*Repolho roxo, verde, tomate e cenoura<br>*Pera (Sobremesa) |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal)             | Energia (Kcal)<br>*VR: 493                                                         | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>68g à 80g                              | PTN (g)<br>10% à 15% do VET<br>12g à 18g                                                                                                                                    | LPD (g)<br>15% à 30% do VET<br>14g à 19g                                                                           |                                                                                                                          |
|                                                                  | 504,08 kcal                                                                        | 78 g                                                                  | 14 g                                                                                                                                                                        | 15 g                                                                                                               |                                                                                                                          |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal)             | Energia (Kcal)<br>*VR: 329                                                         | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>45g à 53g                              | PTN (g)<br>10% à 15% do VET<br>8g à 12g                                                                                                                                     | LPD (g)<br>15% à 30% do VET<br>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)

### SETEMBRO/2026

| HORÁRIOS:                                                        | SEGUNDA - FEIRA<br>21                                                                                         | TERÇA-FEIRA<br>22                                                                                                            | QUARTA-FEIRA<br>23                                                                                                | QUINTA-FEIRA<br>24                                                                    | SEXTA-FEIRA<br>25                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Café da manhã<br>07h45min                                        | *Leite SL c/ chocolate 50%<br>*Pão com requeijão SL<br>*Banana                                                | *Café com Leite SL<br>*Bolacha APLV<br>*Maçã                                                                                 | *Chá Matte<br>*Pão com doce orgânico<br>*Banana                                                                   | *Café com leite SL<br>*Pão com requeijão SL<br>*Maçã                                  | *Chá matte<br>*Pão com ovo mexido<br>*Banana                                                                                                                          |
| Lanche da manhã:<br>10h00min<br><br>Lanche da tarde:<br>15h00min | *Macarrão caseiro com frango caipira ao molho<br>*Couve-flor e tomate com grão-de-bico<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz com cenoura<br>*Feijão preto<br>*Batata doce<br>*Carne moída refogada<br>*Alface e beterraba<br>*Melancia (Sobremesa) | *Quirera com coxa<br>*Brócolis e pepino<br>*Manga (sobremesa)<br><br>OBS: caso necessário pode acrescentar feijão | *Bolo de abóbora sem leite com cobertura de coco<br>*Suco de uva<br>*Maçã (Sobremesa) | *Arroz parb.<br>*Feijão carioca<br>*Estrogonofe bovino (CREME DE LEITE SL)<br>*Batata c/ orégano/purê (LEITE SL)<br>*Repolho, cenoura e tomate<br>*Banana (sobremesa) |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal)             | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 493<br><br>516,62 kcal                                                          | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>68g à 80g<br><br>79 g                                                                  | <b>PTN (g)</b><br>10% à 15% do VET<br>12g à 18g<br><br>14 g                                                       | <b>LPD (g)</b><br>15% à 30% do VET<br>14g à 19g<br><br>15 g                           |                                                                                                                                                                       |
| Composição nutricional 20% do VET<br>(Média semanal)             | <b>Energia (Kcal)</b><br>*VR: 329<br><br>319,57 kcal                                                          | <b>CHO (g)</b><br>55% à 65% do VET<br>45g à 53g<br><br>48 g                                                                  | <b>PTN (g)</b><br>10% à 15% do VET<br>8g à 12g<br><br>11 g                                                        | <b>LPD (g)</b><br>15% à 30% do VET<br>9g à 13g<br><br>9 g                             |                                                                                                                                                                       |

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

| INTOLERÂNCIA À LACTOSE                                           |                                                                                                      |                                                                                                                     |                                                                                            |                                                                                                                                                                    |                                                                     |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)                                        |                                                                                                      |                                                                                                                     | SETEMBRO/2026                                                                              |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |
| HORÁRIOS:                                                        | SEGUNDA - FEIRA<br>28                                                                                | TERÇA-FEIRA<br>29                                                                                                   | QUARTA-FEIRA<br>30                                                                         | QUINTA-FEIRA<br>01                                                                                                                                                 | SEXTA-FEIRA<br>02                                                                                                                                      |
| Café da manhã<br>07h45min                                        | *Leite SL c/ chocolate 50%<br>*Pão com requeijão SL<br>*Banana                                       | *Café com Leite SL<br>*Bolacha APLV<br>*Maçã                                                                        | *Chá Matte<br>*Pão com doce orgânico<br>*Banana                                            | *Café com leite SL<br>*Pão com requeijão SL<br>*Maçã                                                                                                               | *Chá matte<br>*Pão com ovo mexido<br>*Banana                                                                                                           |
| Lanche da manhã:<br>10h00min<br><br>Lanche da tarde:<br>15h00min | *Polenta cremosa com carne em iscas ao molho<br>*Repolho com cenoura e tomate<br>*Banana (Sobremesa) | *Sanduíche de frango cremoso com alface, tomate e cenoura ralada (pão fat.)<br>*Suco de uva<br>*Laranja (Sobremesa) | *Macarrão parafuso integral com coxa ao molho<br>*Alface e Brócolis<br>*Banana (Sobremesa) | *Arroz parb. E feijão preto<br>*Refogado/assados: Abobrinha, batata, bat. Salsa e cenoura)<br>*Tilápia assada/refogada<br>*Repolho e tomate<br>*Ameixa (Sobremesa) | *Farofa colorida (Ovo, milho, ervilha, cenoura, repolho verde, couve)<br>*Café com leite (SEM LEITE)<br>*Abacaxi (Sobremesa)                           |
| Composição nutricional 30% do VET<br>(Média semanal)             | Energia (Kcal)<br>*VR: 493                                                                           | CHO (g)<br>55% à 65% do VET<br>56g à 80g                                                                            | PTN (g)<br>10% à 25% do VET<br>12g à 18g                                                   | LPD (g)<br>20% à 35% do VET<br>14g à 19g                                                                                                                           | <br>Vanessa Pan<br>Nutricionista da Merenda Escolar<br>CRN: 89800 |
|                                                                  | 493 kcal                                                                                             | 73 g                                                                                                                | 15 g                                                                                       | 17 g                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                        |

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

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR