

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

SETEMBRO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 31	TERÇA-FEIRA 01	QUARTA-FEIRA 02 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 03	SEXTA-FEIRA 04
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 peito ao molho *Repolho com espinafre e tomate *Banana (Sobremesa)	*Quibe de carne moída *Suco de uva *Laranja (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne suína *Alface e couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Macarrão espaguete com peito ao molho *Brócolis e tomate com grão-de-bico *Abacaxi (Sobremesa)	*Risoto colorido (coxa) *Maionese de batata/purê (USAR LEITE SEM LACTOSE) *Mix: Repolho, cenoura, couve e tomate *Melão (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g	*Refeições marcadas em amarelo contém leite e derivados
	410,73 kcal	58 g	12 g	14 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g	
	267,2 kcal	39 g	9 g	8 g	
	CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR				

INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)			SETEMBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 07	TERÇA-FEIRA 08	QUARTA-FEIRA 09	QUINTA-FEIRA 10	SEXTA-FEIRA 11
Café da manhã 07h45min	*Feriado	*Conselho de classe sem aluno	*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	*Conselho de classe sem aluno	*Arroz integral *Feijão preto *Macarrão penne alho e óleo *Carne moída *Alface e couve-flor *Banana (sobremesa)	*Sagu *Pão de queijo (SEM LACTOSE) *Manga (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Mandioca *Coxa ao molho *Brócolis e beterraba *Maçã (sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g	
	395,38 kcal	59 g	11 g	13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g	
	273,71 kcal	37 g	9 g	10 g	
	CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR				

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

SETEMBRO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 14	TERÇA-FEIRA 15	QUARTA-FEIRA 16 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 17	SEXTA-FEIRA 18
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 *Coxa ao molho *Alface, couve-flor orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Farofa colorida com couve e ovo *Chá mate *Laranja (Sobremesa)	*Arroz branco *Lentilha *Frango caipira ao molho com legumes (Abobrinha, batata, batata salsa, cenoura) *Repolho verde e brócolis orgânicos *Banana (Sobremesa)	*Torta salgada sem leite com peito desfiado cremoso com legumes *Suco de uva/água de coco *Mamão (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão preto *Tilápia assada/refogada *Repolho roxo, verde, tomate e cenoura *Pera (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g	
	418,97 kcal	63 g	12 g	13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g	
	260,89 kcal	39 g	8 g	9 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

INTOLERÂNCIA À LACTOSE



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

SETEMBRO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 21	TERÇA-FEIRA 22	QUARTA-FEIRA 23	QUINTA-FEIRA 24	SEXTA-FEIRA 25
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	*Macarrão caseiro com frango caipira ao molho *Couve-flor e tomate com grão-de-bico *Banana (Sobremesa)	*Arroz com cenoura *Feijão preto *Batata doce *Carne moída refogada *Alface e beterraba *Melancia (Sobremesa)	*Quirera com coxa *Brócolis e pepino *Manga (sobremesa) OBS: caso necessário pode acrescentar feijão	*Bolo de abóbora sem leite com cobertura de coco *Suco de uva *Maçã (Sobremesa)	*Arroz parb. *Feijão carioca *Estrogonofe bovino (CREME DE LEITE SL) *Batata c/ orégano/purê (LEITE SL) *Repolho, cenoura e tomate *Banana (sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 436,68 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 65 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 10g à 15g 12 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 11g à 16g 14 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 267,78 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 39 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 7g à 10g 10 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 8g à 11g 8 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



PRÉ-ESCOLA (4-6 ANOS)

SETEMBRO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 28	TERÇA-FEIRA 29	QUARTA-FEIRA 30	QUINTA-FEIRA 01	SEXTA-FEIRA 02
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	*Polenta cremosa com carne em iscas ao molho *Repolho com cenoura e tomate	*Sanduíche de frango cremoso com alface, tomate e cenoura ralada (pão fat.) *Suco de uva	*Macarrão parafuso integral com coxa ao molho *Alface e Brócolis	*Arroz parb. E feijão preto *Refogado/assados: Abobrinha, batata, bat. Salsa e cenoura)	*Farofa colorida (Ovo, milho, ervilha, cenoura, repolho verde, couve)
Lanche da tarde: 15h00min	*Banana (Sobremesa)	*Laranja (Sobremesa)	*Banana (Sobremesa)	*Tilápia assada/refogada *Repolho e tomate *Ameixa (Sobremesa)	*Café com leite (SEM LEITE) *Abacaxi (Sobremesa)
Composição nutricional 30% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 405 406 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 56g à 66g 64 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 10g à 15g 13 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 11g à 16g 13 g	
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 270 270,5 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 37g à 44g 40 g	PTN (g) 10% à 25% do VET 7g à 10g 9 g	LPD (g) 20% à 35% do VET 8g à 11g 10 g	

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

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 09800