



PRÉ-ESCOLA (5- 6 ANOS) – FEVEREIRO/2024 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)

Horário	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA 08	SEXTA-FEIRA 09		
Manhã: 09h30min				Macarrão com molho de frango Alface e cenoura cozida Maçã	Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho		
Tarde: 15h00min				Polenta com omelete de cenoura Alface e laranja	Galinhada Alface		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	295,07	46 g	53%	14 g	18%	6 g	20%

Horário	SEGUNDA-FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16		
Manhã: 09h30min	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	PONTO FACULTATIVO	Creme de grão de bico com frango e legumes Laranja	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho		
Tarde: 15h00min			Salada de fruta (banana, maçã, laranja, mamão, abacaxi, morango) Biscoito de batata doce	Arroz Lentilha Carne moída Alface e tomate	Macarrão com molho de frango Alface Laranja		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	285,44	42 g	60%	12 g	16%	8 g	25%



Horário	SEGUNDA-FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	QUARTA-FEIRA 21	QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23		
Manhã: 09h30min	Polenta com carne moída Alface e brócolis	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu cozido	Cuca Suco de morango Mamão	Galinhada Alface e cenoura cozida Banana	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Repolho		
Tarde: 15h00min	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e tomate	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura Alface e abacaxi	Cuca Suco de morango Mamão	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho	Macarrão com carne moída Alface e beterraba Banana		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	277,03	41 g	59%	11 g	16%	8 g	27%

Horário	SEGUNDA-FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA		
Manhã: 09h30min	Macarrão com carne moída Alface e beterraba Maçã	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e tomate	Iogurte zero lactose Bolacha caseira zero lactose Melancia	Arroz Mandioca Carne suína em molho Alface e cenoura ralada			
Tarde: 15h00min	Arroz Feijão preto Farofa de carne suína com legumes Repolho	Polenta com carne moída Alface e brócolis Maçã	Iogurte zero lactose Bolacha caseira zero lactose Melancia	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	284,38	42 g	58%	11 g	16%	9 g	27%

*Este cardápio está sujeito a alterações, principalmente nas frutas e hortaliças.

Morgana Dalla Líbera
Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436