



PRÉ-ESCOLA (5- 6 ANOS) – JUNHO/2024 (INTOLERÂNCIA Á LACTOSE)

Horário	SEGUNDA-FEIRA 03	TERÇA-FEIRA 04	QUARTA-FEIRA 05	QUINTA-FEIRA 06	SEXTA-FEIRA 07		
Manhã: 09h30min	Sopa de agnoline com frango e legumes Pão integral	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Bolacha caseira zero lactose Bergamota	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e chuchu	Macarrão com carne moída Alface e beterraba Caqui		
Tarde: 15h00min	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e cenoura ralada	Polenta com carne moída Alface e pepino	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Bolacha caseira zero lactose Bergamota	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Repolho	Sopa de feijão vermelho com frango e legumes Pão integral Caqui		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	304,64	44 g	58%	12 g	16%	9 g	27%

Horário	SEGUNDA-FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14		
Manhã: 09h30min	Carreteiro Alface e brócolis Caqui	Sopa de lentilha com frango e legumes Pão integral Banana	Chá de maracujá Cuca Bergamota	Arroz Feijão carioca Carne de panela (carne de gado, cenoura e batata) Repolho	Arroz Mandioca Frango em molho Alface		
Tarde: 15h00min	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura Alface com abacaxi	Polenta com carne moída Repolho e tomate Banana	Chá de maracujá Cuca Bergamota	Sopa de agnoline com frango e legumes Pão integral Caqui	Arroz integral Lentilha com carne de porco Alface com cenoura cozida		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	308,50	47 g	62%	13 g	16%	8 g	24%



Horário	SEGUNDA-FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	QUARTA-FEIRA 19	QUINTA-FEIRA 20	SEXTA-FEIRA 21		
Manhã: 09h30min	Sopa de frango com legumes Pão integral Bergamota	CAPACITAÇÃO PROFESSORES	Chá de abacaxi Bolacha caseira zero lactose Mamão	Galinhada Alface e couve-flor	Arroz Feijão Farofa de carne suína e legumes Repolho		
Tarde: 15h00min	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho		Chá de abacaxi Bolacha caseira zero lactose Mamão	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e chuchu	Creme de grão de bico com frango e legumes Pão integral		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	265,63	37 g	57%	12 g	18%	8 g	26%

Horário	SEGUNDA-FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	QUARTA-FEIRA 26	QUINTA-FEIRA 27	SEXTA-FEIRA 28		
Manhã: 09h30min	Polenta com molho de frango Alface e pepino Caqui	Sopa de feijão vermelho com frango e legumes Pão integral Banana	LANCHE ESPECIAL FESTA JUNINA	Lasanha de arroz c/ queijo zero lactose Alface Bergamota	Arroz Feijão preto Carne em cubos Alface		
Tarde: 15h00min	Arroz Lentilha Carne em cubos Alface Caqui	Arroz Mandioca Carne moída suína Alface	LANCHE ESPECIAL FESTA JUNINA	Sopa de frango com legumes Pão integral Banana	Macarrão com molho de frango Alface Bergamota		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	298,73	41 g	55%	14 g	18%	9 g	28%

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

Morgana Dalla Libera
Nutricionista Morgana Dalla Libera
CRN10- 6436