



ENSINO FUNDAMENTAL I INTEGRAL (6- 10 ANOS) – DEZEMBRO/2024 (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)

	SEGUNDA-FEIRA 02	TERÇA-FEIRA 03	QUARTA-FEIRA 04	QUINTA-FEIRA 05	SEXTA-FEIRA 06		
Café da manhã 08h30min	Vitamina de banana c/ leite zero lactose Esfiha	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, mamão, abacaxi, morango) Biscoito de batata doce	Pão com ovos mexidos Suco de uva	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Pão caseirinho com patê de frango c/ leite zero lactose		
	Melão	Banana	-	Maçã	Laranja		
Almoço 11h30min	Arroz Feijão vermelho Isclas bovinas refogadas Alface	Arroz Lentilha Frango crocante Alface e cenoura cozida	Arroz Feijão carioca Omelete ao forno com cenoura Alface e pepino	Polenta com molho de frango Alface	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Repolho		
	Maçã	Laranja	Mamão	Melancia	Banana		
Lanche da tarde 15h30min	Carreteiro Alface e pepino	Macarrão com carne moída Alface e beterraba	Sanduíche de frango (frango, alface e tomate) Suco de morango	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e couve-flor	Bolo de fubá Suco de laranja		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	1196,25	179 g	60%	40 g	14%	37 g	27%



	SEGUNDA-FEIRA 09	TERÇA-FEIRA 10	QUARTA-FEIRA 11	QUINTA-FEIRA 12	SEXTA-FEIRA 13		
Café da manhã 08h30min	Suco de laranja Pão com patê de frango c/ leite zero lactose	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Batata doce	Mescau (leite zero lactose, cacau, açúcar mascavo) Pão com ovos mexidos	Bolo de banana Leite zero lactose	Pão de pizza (pão, queijo zero lactose, orégano e tomate) Suco de uva		
	Melão	Manga	Banana	Laranja	Maçã		
Almoço 11h30min	Arroz Feijão preto Frango em cubos refogado Alface	Arroz Lentilha Carne moída suína em molho Alface e tomate	Arroz Feijão carioca Carne de gado em cubos ao molho Alface	Arroz integral Lentilha com carne suína Alface e chuchu	Macarrão com molho de frango Alface		
	Maçã	Banana	Mamão	Melancia	Laranja		
Lanche da tarde 15h30min	Polenta com carne moída Alface e brócolis	Galinhada Alface e cenoura cozida	Cuca Suco de morango	Sanduíche de carne moída (carne moída, alface e tomate) Suco de uva integral	Mini pizza de frango e milho (s/ lactose) Suco de abacaxi		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	1163,21	177 g	61%	39 g	13%	35 g	27%

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

Morgana Dalla Libera
Nutricionista Morgana Dalla Libera
CRN10- 6436