



ENSINO FUNDAMENTAL I (6- 10 ANOS) – (INTOLERÂNCIA À LACTOSE)- FEVEREIRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA 10	TERÇA-FEIRA 11	QUARTA-FEIRA 12	QUINTA-FEIRA 13	SEXTA-FEIRA 14		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	Macarrão com carne moída Alface e tomate Maçã	Arroz integral Feijoada Farofa de legumes Alface	Salada de fruta (banana, maçã, laranja, morango, abacaxi, mamão) Biscoito de batata doce	Arroz Lentilha Frango em cubos refogado Alface e chuchu	Polenta com carne moída suína Repolho e manga Melancia		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	374,57	58 g	62%	12 g	13%	11 g	26%

	SEGUNDA-FEIRA 17	TERÇA-FEIRA 18	QUARTA-FEIRA 19	QUINTA-FEIRA 20	SEXTA-FEIRA 21		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	Polenta com carne moída Alface e tomate	Arroz Feijão vermelho Omelete com cenoura Alface e abacaxi Melancia	Cuca Suco de morango Mamão	Arroz Farofa de lentilha Frango em molho Alface e pepino Banana	Arroz Purê de mandioca c/ leite e queijo zero lactose Carne moída em molho Repolho		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	369,52	63 g	63%	12 g	13%	8 g	21%



	SEGUNDA-FEIRA 24	TERÇA-FEIRA 25	QUARTA-FEIRA 26	QUINTA-FEIRA 27	SEXTA-FEIRA 28		
Horário Manhã: 09h45min Tarde: 15h15min	Carreteiro Alface e cenoura	Macarrão com molho de frango Repolho e brócolis Laranja	Iogurte zero lactose Grissini integral Melancia	Sanduíche (pão, carne moída, cenoura, tomate e alface) Suco de limão Melão	Arroz Feijão carioca Farofa de carne suína com legumes Alface		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO		PTN		LPD	
	382,72	58 g	60%	18 g	18%	10 g	23%

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

Morgana Dalla Líbera
Nutricionista Morgana Dalla Líbera
CRN10- 6436