



Secretaria de Município
da Educação



Prefeitura Municipal
do RIO GRANDE



CARDÁPIO PATOLOGIAS – INTOLERANTES A LACTOSE E APLV
(Alergia a Proteína do Leite de Vaca)
ESCOLAS DE TURNO INTEGRAL E ESCOLAS DO CAMPO
70% NECESSIDADES NUTRICIONAIS DIÁRIAS

OBSERVAÇÃO:

SUBSTITUIR O AS PREPARAÇÕES COM LEITE DE VACA PELO LEITE SEM LACTOSE.

PARA OS INTOLERANTES A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA SUBSTITUIR POR LEITE DE SOJA OU ARROZ.

SUBSTITUIR OS BISCOITOS NORMAIS POR ESPECIAIS : SEM LACTOSE

NOVEMBRO/DEZEMBRO - 2025

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Omelete - Sal. tomate - Laranja Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito salgado VCT: 1.166,9 kcal Prot.: 37,5 g Lip.: 30,6 g Carb.:175,1 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz c/galinha - Feijão - Sal beterraba c/ovos picados - Banana Lanche da tarde - Leite - Bolo cenoura VCT: 1.167,0 kcal Prot.: 42,3 g Lip.: 41,1 g Carb.:160,4 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/carne - Feijão - Sal vagem c/ovos picados - Abacaxi Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito salgado VCT: 1.128,0 kcal Prot.: 41,5 g Lip.: 31,1 g Carb.:177,4 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Lentilha - Frango c/batatas - Sal couve-flor e brócolis - Melancia Lanche da tarde - Arroz doce VCT: 1.141,8 kcal Prot.: 40,7 g Lip.: 31,2 g Carb.:180,3 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz c/couve - Feijão - Carne suína com legumes - Sal cenoura/repolho - Banana Lanche da tarde - Leite c/cacau - Pão caseiro VCT: 1.140,3 kcal Prot.: 43,8 g Lip.: 33,4 g Carb.: 169,8 g
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Sal batata/cenoura/ovo - Sal alface/tomate	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz à carreteiro - Feijão - Sal cenoura/chuchu - Melão Lanche da tarde	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal chuchu c/ovo picado	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz primavera - Feijão - Carne acebolada - Sal vagem c/tomate - Melão	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal tomate/beterraba - Abacaxi Lanche da tarde

- Laranja Lanche da Tarde - Leite c/cacau - Biscoito salgado VCT: 1.147,0 kcal Prot.: 40,4 g Lip.: 37,7 g Carb.: 169,7 g	- Leite - Bolo chocolate VCT: 1.146,2 kcal Prot.: 43,5 g Lip.: 35,8 g Carb.: 164,9 g	- Banana Lanche tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.140,4 kcal Prot.: 41,7 g Lip.: 35,3 g Carb.: 167,6 g	Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito salgado VCT: 1.168,5 kcal Prot.: 41,4 g Lip.: 32,3 g Carb.: 171,4 g	- Suco - Pizza c/molho tomate VCT: 1.111,8 kcal Prot.: 37,1 g Lip.: 32,6 g Carb.: 185,8 g
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz enriquecido - Feijão - Ovo cozido - Sal cenoura/chuchu - Laranja Lanche da tarde - Leite c/cacau - Biscoito salgado VCT: 1.168,0 kcal Prot.: 43,1 g Lip.: 39,4 g Carb.: 161,3 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Carne suína com legumes - Sal alface/tomate - Melão Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.1672,4 kcal Prot.: 39,5 g Lip.: 35,7 g Carb.: 172,9 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz - Feijão - Frango c/batatas - Sal couve-flor/brócolis - Banana Lanche da tarde - Leite - Biscoito doce VCT: 1.140,2 kcal Prot.: 41,6 g Lip.: 35,1 g Carb.: 168,7 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/carne - Feijão - Sal vagem c/ovos picados - Abacaxi Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito salgado VCT: 1.128,0 kcal Prot.: 41,5 g Lip.: 31,1 g Carb.: 177,4 g	Desjejum - Leite c/cacau - Biscoito salgado Almoço - Arroz c/galinha - Feijão - Sal beterraba c/ovos picados - Banana Lanche da tarde - Leite - Bolo cenoura VCT: 1.167,0 kcal Prot.: 42,3 g Lip.: 41,1 g Carb.: 160,4 g
Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Omelete - Sal. tomate - Laranja Lanche da tarde - Vitamina banana - Biscoito salgado VCT: 1.166,9 kcal Prot.: 37,5 g Lip.: 30,6 g Carb.: 175,1 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Risoto de frango - Feijão - Sal brócolis/cenoura - Melancia Lanche tarde - Arroz doce - Biscoito salgado VCT: 1.129,6 kcal Prot.: 43,2 g Lip.: 33,4 g Carb.: 171,9 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz à carreteiro - Feijão - Sal chuchu c/ ovo picado - Manga Lanche da tarde - Leite - Bolo chocolate VCT: 1.146,2 kcal Prot.: 43,5 g Lip.: 35,8 g Carb.: 164,9 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Macarrão c/frango - Feijão - Sal tomate/beterraba - Melão Lanche da tarde - Suco de uva - Pizza c/molho tomate VCT: 1.111,8 kcal Prot.: 37,1 g Lip.: 32,6 g Carb.: 185,8 g	Desjejum - Leite - Biscoito doce Almoço - Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal tomate/beterraba - Salada de fruta Lanche da tarde - Leite - Pão caseiro VCT: 1.156,7 kcal Prot.: 42,6 g Lip.: 32,5 g Carb.: 177,8 g

OBSERVAÇÕES:

Os cardápios devem ser impressos e fixados na área de preparo de alimentos.

Salientamos que as preparações descritas no cardápio devem ser executadas pela escola, pois são calculadas conforme as necessidades nutricionais dos alunos. Em caso de substituição, esta deverá ser feita por outra semelhante descrita em outro dia.

*** Esse cardápio tem validade até a chegada do roteiro de Fevereiro/Março de 2026.**

*** Receitas através de Fichas Técnicas de Preparação no site da SMEd – Núcleo de Alimentação Escolar.**

*** Arroz com couve ou arroz e couve refogada separados.**

Equipe Técnica de Alimentação Escolar

Suelen Dias

Nutricionista Responsável Técnica