

AGOSTO de 2025					
Semana 1	segunda-feira 04/08	terça-feira 05/08	quarta-feira 06/08	quinta-feira 07/08	sexta-feira 08/08
Café da Manhã 7:00-7:30	Pão caseiro com melado café com leite Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com nata, café com leite Intolerância a lactose: margarina zero lactose e leite zero lactose	Pão caseiro com nata, fruta e leite Intolerância a lactose: margarina zero lactose e leite zero lactose	Pão caseiro com melado café com leite Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com manteiga e chá Intolerância a lactose: margarina zero lactose
Lanche da manhã 9:30-9:45	Polenta cozida, carne moída, cenoura cozida/laranja	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho, alface, banana	Cuca, chá, maçã Intolerância a lactose: ofertar bolacha sem lactose ou bolo sem leite	Macarrão, molho de carne moída, repolho, laranja	Bolo de cenoura sem cobertura com chá e fruta Intolerância a lactose: fazer bolo sem leite
Lanche da tarde 15:45-16:00	Polenta cozida, carne moída, cenoura cozida/laranja	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho, alface, banana	Cuca, chá, maçã Intolerância a lactose: ofertar bolacha sem lactose ou bolo sem leite	Macarrão, molho de carne moída, repolho, laranja	Bolo de cenoura sem cobertura com chá e fruta Intolerância a lactose: fazer bolo sem leite
Semana 2	segunda-feira 11/08	terça-feira 12/08	quarta-feira 13/08	quinta-feira 14/08	sexta-feira 15/08
Café da Manhã 7:00-7:30	Pão caseiro com melado café com leite Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com nata, café com leite Intolerância a lactose: margarina zero lactose e leite zero lactose	Pão caseiro com nata, fruta e leite Intolerância a lactose: margarina zero lactose e leite zero lactose	Pão caseiro com melado café com leite Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com manteiga e chá Intolerância a lactose: margarina zero lactose
Lanche da manhã 9:30-9:45	Polenta cozida, carne moída, verdura/legume	Bolacha caseira, leite com achocolatado, fruta Intolerância a lactose: leite zero lactose e	batata doce refogada, arroz, feijão, coxa sobre coxa refogada, salada, fruta.	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho, alface, banana	macarrão, molho de carne moída, repolho, laranja
Lanche da tarde 15:45-16:00	Polenta cozida, carne moída, verdura/legume	Bolacha caseira, leite com achocolatado, fruta Intolerância a lactose: leite zero lactose e	batata doce refogada, arroz, feijão, coxa sobre coxa refogada, salada, fruta.	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho, alface, banana	macarrão, molho de carne moída, repolho, laranja
Semana 3	segunda-feira 18/08	terça-feira 19/08	quarta-feira 20/08	quinta-feira 21/08	sexta-feira 22/08
Café da Manhã 7:00-7:30	Pão caseiro com melado café com leite Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com nata, café com leite Intolerância a lactose: margarina zero lactose e leite zero lactose	Pão caseiro com nata, fruta e leite Intolerância a lactose: margarina zero lactose e leite zero lactose	Pão caseiro com melado café com leite Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com manteiga e chá Intolerância a lactose: margarina zero lactose
Lanche da manhã 9:30-9:45	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa, verdura/legume	Polenta cozida, carne moída, verdura/legume	Cuca, chá, maçã Intolerância a lactose: ofertar bolacha sem lactose ou bolo sem leite	batata doce refogada, arroz, feijão, coxa sobre coxa refogada, salada, fruta.	Bolo de cenoura sem cobertura com chá e fruta Intolerância a lactose: fazer bolo sem leite
Lanche da tarde 15:45-16:00	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa, verdura/legume	Polenta cozida, carne moída, verdura/legume	Cuca, chá, maçã Intolerância a lactose: ofertar bolacha sem lactose ou bolo sem leite	batata doce refogada, arroz, feijão, coxa sobre coxa refogada, salada, fruta.	Bolo de cenoura sem cobertura com chá e fruta Intolerância a lactose: fazer bolo sem leite
Semana 4	segunda-feira 25/08	terça-feira 26/08	quarta-feira 27/08	quinta-feira 28/08	sexta-feira 29/08
Café da Manhã 7:00-7:30	Pão caseiro com melado café com leite Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com nata, café com leite Intolerância a lactose: margarina zero lactose e leite zero lactose	Pão caseiro com nata, fruta e leite Intolerância a lactose: margarina zero lactose e leite zero lactose	Pão caseiro com melado café com leite Intolerância a lactose: leite zero lactose	Pão caseiro com manteiga e chá Intolerância a lactose: margarina zero lactose
Lanche da manhã 9:30-9:45	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa, verdura/legume	Batata inglesa refoga, carne moída refogada com legumes, fruta	Bolacha caseira, leite com achocolatado, fruta Intolerância a lactose: leite zero lactose e bolacha sem lactose	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa, verdura/legume	batata doce refogada, arroz, feijão, coxa sobre coxa refogada, salada, fruta.
Lanche da tarde 15:45-16:00	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa, verdura/legume	Batata inglesa refoga, carne moída refogada com legumes, fruta	Bolacha caseira, leite com achocolatado, fruta Intolerância a lactose: leite zero lactose e bolacha sem lactose	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa, verdura/legume	batata doce refogada, arroz, feijão, coxa sobre coxa refogada, salada, fruta.
Cálculo do Cardápio	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Sódio (mg)
Média Semanal	517 kcal	81 g	23 g	11 g	434 mg