



PREFEITURA DE NOVA TRENTO

Secretaria Municipal de Educação



CARDÁPIO ESCOLAR

Setembro/ 2024 – **Intolerância à lactose**



2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
02.09 Conselho Claraíba	03.09 Conselho Trinta	04.09 Conselho Trinta	05.09	06.09
Suco de acerola c/ manga Bolacha s/ lactose (L)	<u>Suco de uva</u> Laranja Pão caseiro SEM LEITE de <u>aipim</u> c/ <u>doce de frutas</u>	Arroz/ <u>Feijão</u> <u>vermelho</u> c/ pernil e legumes (batata, chuchu, abóbora) Alface/Vagem	Buffê de frutas (Maçã, laranja, banana, mamão)	Polenta Picadinho ensopado Mista (alface, espinafre, rúcula, chicória)
09/09	10/09	11/09	12/09	13/09
Café c/ leite s/ lactose Laranja Bolacha s/ lactose (L)	<u>Suco de uva</u> Bolo SEM LEITE de cenoura	Bufê de frutas (laranja, banana, tangerina, maçã, mamão)	Minestra c/ legumes (batata, couve, cenoura, abóbora, repolho, carne moída) Banana	Arroz/ <u>Feijão</u> <u>vermelho</u> c/ carne Alface/Pepino
16/09	17/09	18/09	19/09	20/09
Café c/ leite s/ lactose Melancia Bolacha s/ lactose (L)	<u>Suco de laranja</u> Banana Bolo SEM LEITE de chocolate	Carreteiro (arroz, picadinho, abobrinha, cenoura) <u>Aipim</u> cozido Acelga/Chuchu	Salada de frutas (Maçã, laranja, banana, mamão) c/ aveia	Arroz/ <u>Feijão</u> Preto <u>Farofa</u> de ovo Tomate
23/09	24/09	25/09	26/09	27/09
Café c/ leite s/ lactose Manga Bolacha s/ lactose (L)	<u>Suco de tangerina</u> Pão caseiro SEM LEITE c/ <u>doce de</u> <u>frutas</u>	<u>Minestra</u> c/ cenoura <u>Farofa</u> de ovo Laranja	Arroz <u>Feijão</u> Peixe Mista (cenoura ral +beterraba ral)	Buffê de frutas (tangerina, laranja, maçã, banana)
30/09				
Sopa de carne, arroz e legumes (abobrinha, chuchu, batata doce, abóbora) Maçã				

Obs.: As saladas e as frutas poderão ser alteradas conforme a época e a produção da horta escolar.

Obs2: Os sucos serão adoçados com outras frutas (sem açúcar), e nos sucos ácidos serão colocados um pouco de açúcar para tirar a acidez. Vitaminas não serão adoçadas com açúcar, somente com frutas.

Carolina Sardá Estuquí Nutricionista – CRN10 0661