

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO – MORRETES-PR
CARDÁPIO PARA INTOLERANTES A LACTOSE – MAIO 2026



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
				DIA 01	
				FERIADO	
DIA 04	DIA 05	DIA 06	DIA 07	DIA 08	
SOPA DE FEIJÃO	ARROZ, FEIJÃO, QUIBE ASSADO SALADA: ALFACE FRUTA	CANJICA (ZERO LACTOSE)	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE ASSADO E LEGUMES REFOGADO FRUTA	PÃO + OVOS MEXIDOS CHÁ GELADO COM LIMÃO	ENERGIA: 529,00KCAL PTNA(g): 16G LIPÍDEOS(g): 16G CARBOIDRATOS(g): 80G SÓDIO (mg): 124,73MG
DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	
SOPA DE LEGUMES	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO SALADA: BETERRABA FRUTA	CHÁ MATE BOLACHA DOCE (ZERO LACTOSE)	MACARRÃO + CARNE MOÍDA SALADA: COUVE FRUTA	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE MILHO COM CARNE SUINA E COUVE	ENERGIA: 461,05KCAL PTNA(g): 11G LIPÍDEOS(g): 14G CARBOIDRATOS(g): 74G SÓDIO (mg): 38,64MG
DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	
CALDO DE AIPIM OCM CARNE DESFIADA	POLENTA + ALMONDEGAS SALADA: REPOLHO FRUTA	CEREAL DE MILHO COM LEITE (ZERO LACTOSE)	ARROZ, FEIJÃO, PEIXE AO MOLHO COM LEGUMES SALADA: CHUCHU FRUTA	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES SALADA: REPOLHO	ENERGIA: 402,47KCAL PTNA(g): 12G LIPÍDEOS(g): 9G CARBOIDRATOS(g): 70G SÓDIO (mg): 175,28MG
DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	
CANJA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM LEGUMES SALADA: CHUCHU FRUTA	CHOCOLATE QUENTE BISCOITO DOCE (ZERO LACTOSE)	MACARRÃO + FRANGO AO MOLHO SALADA: ACELGA FRUTA	PÃO + HAMBURGUER + TOMATE + ALFACE	ENERGIA: 486,00KCAL PTNA(g): 17G LIPÍDEOS(g): 14G CARBOIDRATOS(g): 72G SÓDIO (mg): 185,63MG

Laiz Baiak da Silva
Nutricionista RT
CRN8 7223

Elizabeth Alves Costa
Nutricionista QT
CRN8 14606