

Dia	Horário	Descrição	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁBADO	
			Valor	Unidade	Valor	Unidade	Valor	Unidade	Valor	Unidade	Valor	Unidade	Valor	Unidade
Desjejum 7:30H/8:00H		Chá com leite + pão sí ovos com manteiga	651	Kcal	651	Kcal	651	Kcal	651	Kcal	651	Kcal	651	Kcal
			97	g	97	g	97	g	97	g	97	g	97	g
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maciã	33	g	33	g	33	g	33	g	33	g	33	g
			12	g	12	g	12	g	12	g	12	g	12	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de maracujá + pão frito integral sí ovos com requeijo	194	Mg	194	Mg	194	Mg	194	Mg	194	Mg	194	Mg
			3	Mg	3	Mg	3	Mg	3	Mg	3	Mg	3	Mg
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne seca, ervilha) + salada de repolho com tomate + laranja	208	Mg	208	Mg	208	Mg	208	Mg	208	Mg	208	Mg
			33	Mg	33	Mg	33	Mg	33	Mg	33	Mg	33	Mg
SEGUNDA 9/12/2024			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO	
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de abacaxi natural + pão tipo hot dog sí ovos e carne moída + maciã	548	Kcal	548	Kcal	548	Kcal	548	Kcal	548	Kcal	548	Kcal
			87	g	87	g	87	g	87	g	87	g	87	g
Almoço 10:30H/11:00H		CONSELHO DE CLASSE	24	g	24	g	24	g	24	g	24	g	24	g
			13	g	13	g	13	g	13	g	13	g	13	g
Lanche 14:00H/14:30H		Chá com leite + pão sem ovos com manteiga	87	Mg	87	Mg	87	Mg	87	Mg	87	Mg	87	Mg
			210	Mg	210	Mg	210	Mg	210	Mg	210	Mg	210	Mg
Jantar 16:00H/16:30H		Poleenta com carne moída ao molho + salada de beterraba + laranja	15	Mg	15	Mg	15	Mg	15	Mg	15	Mg	15	Mg
			29	Mg	29	Mg	29	Mg	29	Mg	29	Mg	29	Mg
TERÇA 10/12/2024			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO	
Desjejum 7:30H/8:00H		Chá com leite + biscoito salgado integral sí ovos + banana	412	Kcal	412	Kcal	412	Kcal	412	Kcal	412	Kcal	412	Kcal
			52	g	52	g	52	g	52	g	52	g	52	g
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + maciã	19	g	19	g	19	g	19	g	19	g	19	g
			6	g	6	g	6	g	6	g	6	g	6	g
Lanche 14:00H/14:30H		Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral sem ovos	132	Mg	132	Mg	132	Mg	132	Mg	132	Mg	132	Mg
			2	Mg	2	Mg	2	Mg	2	Mg	2	Mg	2	Mg
Jantar 16:00H/16:30H		Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho + laranja	180	Mg	180	Mg	180	Mg	180	Mg	180	Mg	180	Mg
			13	Mg	13	Mg	13	Mg	13	Mg	13	Mg	13	Mg
QUARTA 11/12/2024			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO	
Desjejum 7:30H/8:00H		Margarina sem ovos com frango + legumes (folhas verdes, cenoura) + maciã	548	Kcal	548	Kcal	548	Kcal	548	Kcal	548	Kcal	548	Kcal
			87	g	87	g	87	g	87	g	87	g	87	g
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, quinoa + salada de beterraba	24	g	24	g	24	g	24	g	24	g	24	g
			13	g	13	g	13	g	13	g	13	g	13	g
Lanche 14:00H/14:30H		Chá com leite + bolo sem ovos	87	Mg	87	Mg	87	Mg	87	Mg	87	Mg	87	Mg
			210	Mg	210	Mg	210	Mg	210	Mg	210	Mg	210	Mg
Jantar 16:00H/16:30H		Margarina sem ovos com frango + legumes (folhas verdes, cenoura) + maciã	15	Mg	15	Mg	15	Mg	15	Mg	15	Mg	15	Mg
			29	Mg	29	Mg	29	Mg	29	Mg	29	Mg	29	Mg
QUINTA 12/12/2024			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO	
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de morango + pão sem ovos com frango desfiado ao molho + laranja	548	Kcal	548	Kcal	548	Kcal	548	Kcal	548	Kcal	548	Kcal
			87	g	87	g	87	g	87	g	87	g	87	g
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão preto, Carne moída (sofregona) + creme de milho + melão	24	g	24	g	24	g	24	g	24	g	24	g
			13	g	13	g	13	g	13	g	13	g	13	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de morango + biscoito doce integral sem ovos + banana	87	Mg	87	Mg	87	Mg	87	Mg	87	Mg	87	Mg
			210	Mg	210	Mg	210	Mg	210	Mg	210	Mg	210	Mg
Jantar 16:00H/16:30H		Suco de abacaxi natural + pão tipo hot dog sí ovos e carne moída + maciã	15	Mg	15	Mg	15	Mg	15	Mg	15	Mg	15	Mg
			29	Mg	29	Mg	29	Mg	29	Mg	29	Mg	29	Mg
SEXTA 13/12/2024			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO	
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de maracujá + Pão de leite sí ovos com frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo sem ovos	651	Kcal	651	Kcal	651	Kcal	651	Kcal	651	Kcal	651	Kcal
			97	g	97	g	97	g	97	g	97	g	97	g
Almoço 10:30H/11:00H		Margarina sem ovos, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + abacaxi	33	g	33	g	33	g	33	g	33	g	33	g
			12	g	12	g	12	g	12	g	12	g	12	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de maracujá + Pão de leite sí ovos com frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo sem ovos	194	Mg	194	Mg	194	Mg	194	Mg	194	Mg	194	Mg
			3	Mg	3	Mg	3	Mg	3	Mg	3	Mg	3	Mg
Jantar 16:00H/16:30H		Quinoa + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	208	Mg	208	Mg	208	Mg	208	Mg	208	Mg	208	Mg
			33	Mg	33	Mg	33	Mg	33	Mg	33	Mg	33	Mg
SÁBADO 14/12/2024			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPO	
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de maracujá + Pão de leite sí ovos com frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo sem ovos	651	Kcal	651	Kcal	651	Kcal	651	Kcal	651	Kcal	651	Kcal
			97	g	97	g	97	g	97	g	97	g	97	g
Almoço 10:30H/11:00H		Margarina sem ovos, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + abacaxi	33	g	33	g	33	g	33	g	33	g	33	g
			12	g	12	g	12	g	12	g	12	g	12	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de maracujá + Pão de leite sí ovos com frango desfiado, alface, cenoura ralada + bolo sem ovos	194	Mg	194	Mg	194	Mg	194	Mg	194	Mg	194	Mg
			3	Mg	3	Mg	3	Mg	3	Mg	3	Mg	3	Mg
Jantar 16:00H/16:30H		Quinoa + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	208	Mg	208	Mg	208	Mg	208	Mg	208	Mg	208	Mg
			33	Mg	33	Mg	33	Mg	33	Mg	33	Mg	33	Mg

Observação: Pães, biscoitos, bolos, cereais(aveia) e farinhas sem traços de ovos

ALUNO

Prefeitura dos Santos, Alcega Garcia Lígia Miranda, Inêdo Fran, Vicente
 Mãe Responsável nº 7891, FEN nº 883410, Nº 178 Mãe Responsável nº 7891, FEN nº 883410, Nº 178
Camille Conceição de Carvalho
Mãe Responsável nº 7891, FEN nº 883410, Nº 178

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

Dia	Horário	Descrição	TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA					
			31/12/2024	01/12/2024	02/12/2024	03/12/2024	04/12/2024	05/12/2024						
Desjejum 7:30H/8:00H		Chá com leite s/l lactose + pão s/l lactose + manteiga s/l lactose	Café com leite s/l lactose + pão de queijo vegano		Suco integral de uva + sanduíche de pão sem lactose + queijo s/l lactose + tomate + alface		Iogurte de morango s/l lactose + salada de frutas com aveia sem lactose (banana, mamão, maçã)		Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose					
			Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã		Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada acegua + melancia		Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada acegua + melancia		Macedônia paratiço, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + abacaxi					
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja		Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + goiabas		Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada acegua + melancia		Macedônia paratiço, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + abacaxi					
			Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja		Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja		Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão		Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada acegua + melancia					
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão s/l lactose	Iogurte de morango s/l lactose + salada de frutas com aveia sem lactose (banana, mamão, maçã)		Café com leite s/l lactose + pão de queijo vegano		Suco de morango + Torra de frango com legumes sem lactose + laranja		Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose					
			Polenta + Frango ao molho + salada de acegua		Café com leite s/l lactose + pão de queijo vegano		Suco de morango + Torra de frango com legumes sem lactose + laranja		Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose					
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne lscas, ervilha) + salada de repolho com tomate + laranja	Polenta + Frango ao molho + salada de acegua		Macedônia com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve-flor) + abacaxi		Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de cenoura + goiabas		Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia					
			Polenta + Frango ao molho + salada de acegua		Macedônia com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve-flor) + abacaxi		Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de cenoura + goiabas		Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia					
SEGUNDA 01/12/2024			TERÇA 02/12/2024			QUARTA 03/12/2024			QUINTA 04/12/2024			SEXTA 05/12/2024		
SEGUNDA 06/12/2024			TERÇA 07/12/2024			QUARTA 08/12/2024			QUINTA 09/12/2024			SEXTA 10/12/2024		
SEGUNDA 11/12/2024			TERÇA 12/12/2024			QUARTA 13/12/2024			QUINTA 14/12/2024			SEXTA 15/12/2024		
SEGUNDA 16/12/2024			TERÇA 17/12/2024			QUARTA 18/12/2024			QUINTA 19/12/2024			SEXTA 20/12/2024		
SEGUNDA 23/12/2024			TERÇA 24/12/2024			QUARTA 25/12/2024			QUINTA 26/12/2024			SEXTA 27/12/2024		
SEGUNDA 30/12/2024			TERÇA 31/12/2024			QUARTA 01/01/2025			QUINTA 02/01/2025			SEXTA 03/01/2025		

Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de lactose

CMEI

ALUNO

DM
 Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Lígia Marcia Toledo Faria Vicente
 Camille Consolinho de Carvalho

DE
 Edmundo Henrique de Souza
 Edmundo Henrique de Souza
 Edmundo Henrique de Souza
 Edmundo Henrique de Souza

DE
 Edmundo Henrique de Souza
 Edmundo Henrique de Souza
 Edmundo Henrique de Souza
 Edmundo Henrique de Souza

	SEGUNDA 21/12/2024	TERÇA 31/12/2024	QUARTA 4/12/2024	QUINTA 5/12/2024	SEXTA 6/12/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÍNIMO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÉDIO	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco integral laranja, sanduíche de pão fatiado sem leite + queijo vegano + tomate + alicafe	Ingrediente de morango vegano + salada de frutas com aveia sem leite (banana, mamão, maçã)	Suco de maracujá + Pão sem leite com ovo mexido, alicafe, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL 661 CHO 97 PTR 33 LP 12	KCAL 661 CHO 9 CHO 84 PTR 29 LP 16	KCAL 545 CHO 84 PTR 29 LP 16	
Almoço 10:30H/11:00H	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura, vagem) + maçã	Aroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Aroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + goiabá	Aroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (mandioca e cenoura), salada azeite + melancia	Macarão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de beterraba + abacaxi	KCAL 194 CHO 12 PTR 33 LP 9	KCAL 194 CHO 12 PTR 9 LP 9	KCAL 158 CHO 3 PTR 3 LP 9	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco maracujá + pão fatiado integral sem leite com requeijão Vegano	Ingrediente de morango vegano + salada de frutas com aveia sem leite (banana, mamão, maçã)	Chá com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Suco de morango + Torta de frango com legumes sem leite + laranja	Suco de maracujá + Pão sem leite com ovo mexido, alicafe, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL 200 CHO 3 PTR 3 LP 9	KCAL 200 CHO 3 PTR 3 LP 9	KCAL 169 CHO 3 PTR 3 LP 9	
Jantar 16:00H/16:30H	Aroz carreteiro (batata, cenoura, carne bacas, ervilha) + salada de repolho com tomate + laranja	Polenta + Frango ao molho + salada de azeite	Macarão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e couve-flor) + abacaxi	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de cenoura + goiabá	Quirera + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	KCAL 548 CHO 87 PTR 24 LP 13	KCAL 548 CHO 87 PTR 9 LP 8	KCAL 488 CHO 78 PTR 22 LP 9	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + maçã	Ingrediente de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Ingrediente de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de morango + Torta de frango com legumes sem leite + laranja	Café com leite vegetal + bolo sem leite	KCAL 581 CHO 3 PTR 3 LP 15	KCAL 581 CHO 3 PTR 3 LP 15	KCAL 123 CHO 2 PTR 2 LP 15	
Almoço 10:30H/11:00H	CONSELHO DE CLASSE					Macarão com molho de carne moída, salada de alicafe com tomate + laranja	KCAL 97 CHO 8 PTR 19 LP 6	KCAL 97 CHO 8 PTR 19 LP 6	KCAL 270 CHO 8 PTR 19 LP 6
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + pão sem leite com creme vegetal	Chá com leite vegetal + pão sem leite com creme vegetal	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Ingrediente de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite com ovo + maçã	KCAL 151 CHO 3 PTR 3 LP 15	KCAL 151 CHO 3 PTR 3 LP 15	KCAL 123 CHO 2 PTR 2 LP 15	
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta com amêndoas ao molho + salada de beterraba + laranja	Macarão com frango + Legumes refogados (chuchu e cenoura) + manga	Macarão com frango + Legumes refogados (chuchu e cenoura) + manga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Quirera + Frango ao molho + abobrinha refogada + melão	KCAL 67 CHO 8 PTR 19 LP 6	KCAL 67 CHO 8 PTR 19 LP 6	KCAL 270 CHO 8 PTR 19 LP 6	
SEGUNDA 16/12/2024						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMO			
TERÇA 17/12/2024						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMO			
QUARTA 18/12/2024						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMO			
QUINTA 19/12/2024						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMO			
SEXTA 20/12/2024						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MÁXIMO			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão sem leite com queijo vegano/creme vegetal	Chá com leite vegetal + biscoito salgado integral sem leite + banana	Vitaminas de frutas com leite vegetal (banana e mamão) + biscoito doce integral sem leite	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Quirera + Frango ao molho + abobrinha refogada + melão	KCAL 413 CHO 52 PTR 19 LP 6	KCAL 413 CHO 8 PTR 19 LP 6	KCAL 322 CHO 58 PTR 17 LP 10	
Almoço 10:30H/11:00H	Aroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicafe + maçã	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de cenoura + laranja	Aroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abobora refogada + melão	ENTREGA DE BOLETIM		KCAL 133 CHO 2 PTR 19 LP 6	KCAL 133 CHO 2 PTR 19 LP 6	KCAL 155 CHO 2 PTR 19 LP 6	
Lanche 14:00H/14:30H	Vitaminas de frutas com leite vegetal (banana e mamão) + biscoito doce integral sem leite	Chá com limão, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicafe	Café com leite vegetal + pão sem leite com queijo vegano/creme vegetal	ENTREGA DE BOLETIM		KCAL 180 CHO 2 PTR 19 LP 6	KCAL 180 CHO 2 PTR 19 LP 6	KCAL 115 CHO 2 PTR 19 LP 6	
Jantar 16:00H/16:30H	Purê de batatas sem leite + Carne moída ao molho + salada de repolho + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de tomate + melão	Polenta, Carne moída ao molho + salada de azeite + maçã	ENTREGA DE BOLETIM		KCAL 13 CHO 1 PTR 19 LP 6	KCAL 13 CHO 1 PTR 19 LP 6	KCAL 31 CHO 1 PTR 19 LP 6	

Observação: somente adicionar leite vegetal quando descrito no cardápio. Fritas, biscoito sem leite, bolos, cereais, ovos e farinha sem traço de leite

ALUNO

FM

[Assinatura]

oe

Patricin dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN nº REGIÃO Nº 1781

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN nº REGIÃO Nº 2321

Camille Consórcio de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CRN nº REGIÃO Nº 1102

