

		SEM LACTOSE					ALUNO				
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	g	KCAL	g	KCAL	g
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	SEGUNDA 1/6/2026	TERÇA 2/6/2026	QUARTA 3/6/2026	QUINTA 4/6/2026	SEXTA 5/6/2026						
	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Suco de morango + pão sem lactose com queijo sem lactose + melão + alface	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo mexido + mamão	Ingrediente de morango sem lactose + salada de frutas (melão, manga e morango) com aveia sem lactose						
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + banana	Aroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melancia	Aroz, Feijão preto, Bandedo, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho + salada de beterraba + melão)						
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Suco de morango + pão sem lactose com queijo sem lactose + melão + alface	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo mexido + mamão	Ingrediente de morango sem lactose + salada de frutas (melão, manga e morango) com aveia sem lactose						
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + banana	Aroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melancia	Aroz, Feijão preto, Bandedo, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho + salada de beterraba + melão)						
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	SEGUNDA 15/6/2026	TERÇA 16/6/2026	QUARTA 17/6/2026	QUINTA 18/6/2026	SEXTA 19/6/2026						
	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + Bolo de laranja sem lactose	Suco de manga + Banana de forno com pão sem lactose e queijo sem lactose + maçã	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo mexido + mamão	Ingrediente de morango sem lactose + salada de frutas (melão, manga e morango) com aveia sem lactose						
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de repolho + queijo	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de pepino com tomate + pombão	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão de molho de peixe + salada de alface	Aroz, Feijão preto, Bandedo, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho + salada de beterraba + melão)						
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + Bolo de laranja sem lactose	Suco de manga + Banana de forno com pão sem lactose e queijo sem lactose + maçã	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo mexido + mamão	Ingrediente de morango sem lactose + salada de frutas (melão, manga e morango) com aveia sem lactose						
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de repolho + queijo	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de pepino com tomate + pombão	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão de molho de peixe + salada de alface	Aroz, Feijão preto, Bandedo, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho + salada de beterraba + melão)						
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	SEGUNDA 15/6/2026	TERÇA 16/6/2026	QUARTA 17/6/2026	QUINTA 18/6/2026	SEXTA 19/6/2026						
	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado/doce integral sem lactose + banana	Suco integral de pêssego + pão sem lactose com leite sem lactose	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Aroz, Feijão preto, Bandedo, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho + salada de beterraba + melão)						
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão	Aroz, Feijão carioca, Salsicinha ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Aroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitona + pombão	Aroz, Feijão preto, Bandedo, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho + salada de beterraba + melão)						
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado/doce integral sem lactose + banana	Suco de pêssego + pão sem lactose com leite sem lactose	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Aroz, Feijão preto, Bandedo, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho + salada de beterraba + melão)						
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão	Aroz, Feijão carioca, Salsicinha ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Aroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitona + pombão	Aroz, Feijão preto, Bandedo, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho + salada de beterraba + melão)						
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.											
ESCOLA APAE											
ALUNO											

Participa dos Santos Alves Garcia
Ligia Alencar Toledo Jara Vicente
Camille Conceição de Carvalho

Mãe Responsável nº 7893, CNA S. R. 04.001.7781
Mãe Responsável nº 1116, CNA S. R. 04.001.7221
Mãe Responsável nº 7894, CNA S. R. 04.001.7102

Escola Especial APAE
Rua de São José, 1000
Itaboraí - RJ

