

INTOLERÂNCIA À LACTOSE, GLÚTEN E OVO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MAMÃ)				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (VINHO)			
					KCAL	529	Kcal	KCAL	535	Kcal	KCAL	535
Desjejum 7:30H/8:00H					CHO	99	9	CHO	97	9		
Almôço 10:30H/11:00H					PTN	22	9	PTN	19	9		
Lanche 14:00H/14:30H					LP	5	9	LP	6	9		
					CALCO	231	Mg	CALCO	111	Mg		
					FERRO	3	Mg	FERRO	4	Mg		
Jantar 16:00H/16:30H					VITAMINA A	369	Mg	VITAMINA A	302	Mg		
					VITAMINA C	78	Mg	VITAMINA C	45	Mg		
SEGUNDA 4/12/2023					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MAMÃ)				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (VINHO)			
Desjejum 7:30H/8:00H					KCAL	637	Kcal	KCAL	575	Kcal		
					CHO	116	9	CHO	99	9		
					PTN	23	9	PTN	20	9		
					LP	9	9	LP	11	9		
Almôço 10:30H/11:00H					CALCO	256	Mg	CALCO	98	Mg		
					FERRO	3	Mg	FERRO	2	Mg		
Lanche 14:00H/14:30H					VITAMINA A	401	Mg	VITAMINA A	291	Mg		
					VITAMINA C	82	Mg	VITAMINA C	55	Mg		
Jantar 16:00H/16:30H					RISOTO DE CARNE (BATATA, CENOURA, CARNE MOÍDA, ERVILHA) + SALADA DE BELETRABA + AMEIXA							
TERÇA 12/12/2023					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MAMÃ)				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (VINHO)			
Desjejum 7:30H/8:00H					KCAL	632	Kcal	KCAL	565	Kcal		
					CHO	111	9	CHO	100	9		
					PTN	20	9	PTN	21	9		
					LP	12	9	LP	9	9		
Almôço 10:30H/11:00H					CALCO	341	Mg	CALCO	203	Mg		
					FERRO	4	Mg	FERRO	4	Mg		
Lanche 14:00H/14:30H					VITAMINA A	216	Mg	VITAMINA A	405	Mg		
					VITAMINA C	59	Mg	VITAMINA C	71	Mg		
Jantar 16:00H/16:30H					MACARRÃO SEM GLÚTEN SEM OVOS COM CARNE MOÍDA + BRÓCOLIS E CENOURA REFOGADOS + LARANJA							
QUARTA 13/12/2023					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MAMÃ)				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (VINHO)			
Desjejum 7:30H/8:00H					KCAL	632	Kcal	KCAL	565	Kcal		
					CHO	111	9	CHO	100	9		
					PTN	20	9	PTN	21	9		
					LP	12	9	LP	9	9		
Almôço 10:30H/11:00H					CALCO	341	Mg	CALCO	203	Mg		
					FERRO	4	Mg	FERRO	4	Mg		
Lanche 14:00H/14:30H					VITAMINA A	216	Mg	VITAMINA A	405	Mg		
					VITAMINA C	59	Mg	VITAMINA C	71	Mg		
Jantar 16:00H/16:30H					MACARRÃO SEM GLÚTEN SEM OVOS COM CARNE MOÍDA + BRÓCOLIS E CENOURA REFOGADOS + LARANJA							
QUINTA 14/12/2023					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MAMÃ)				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (VINHO)			
Desjejum 7:30H/8:00H					KCAL	632	Kcal	KCAL	565	Kcal		
					CHO	111	9	CHO	100	9		
					PTN	20	9	PTN	21	9		
					LP	12	9	LP	9	9		
Almôço 10:30H/11:00H					CALCO	341	Mg	CALCO	203	Mg		
					FERRO	4	Mg	FERRO	4	Mg		
Lanche 14:00H/14:30H					VITAMINA A	216	Mg	VITAMINA A	405	Mg		
					VITAMINA C	59	Mg	VITAMINA C	71	Mg		
Jantar 16:00H/16:30H					MACARRÃO SEM GLÚTEN SEM OVOS COM CARNE MOÍDA + BRÓCOLIS E CENOURA REFOGADOS + LARANJA							
SEXTA 15/12/2023					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (MAMÃ)				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL (VINHO)			
Desjejum 7:30H/8:00H					KCAL	632	Kcal	KCAL	565	Kcal		
					CHO	111	9	CHO	100	9		
					PTN	20	9	PTN	21	9		
					LP	12	9	LP	9	9		
Almôço 10:30H/11:00H					CALCO	341	Mg	CALCO	203	Mg		
					FERRO	4	Mg	FERRO	4	Mg		
Lanche 14:00H/14:30H					VITAMINA A	216	Mg	VITAMINA A	405	Mg		
					VITAMINA C	59	Mg	VITAMINA C	71	Mg		
Jantar 16:00H/16:30H					MACARRÃO SEM GLÚTEN SEM OVOS COM CARNE MOÍDA + BRÓCOLIS E CENOURA REFOGADOS + LARANJA							

Observações:

CMEI

RUTH BAKA

ALUNO

RAUL FELIPE ALVES FERRERA

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Liliane Carreira Costa Botelho

Amanda Galvão

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Coordenadora Operacional

Núcleo de Gestão Operacional



INTOLERÂNCIA À LACTOSE, GLÚTEN E OVO

	SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANA UNIOR NUTRICIONAL 2023	
						MEDIANAL UNIOR NUTRICIONAL 2023	MEDIANAL UNIOR NUTRICIONAL 2023
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito polvilho sem lactose glúten e ovo + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado sem lactose glúten e ovo c/ queijo sem lactose + tomate + alface	Café com leite sem lactose + pão integral sem lactose glúten e ovo + queijo sem lactose /margarina sem lactose			KCAL 671	KCAL 548
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de alface + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja			CHO 123	CHO 69
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite sem lactose com mamão + biscoito polvilho salgado sem lactose glúten e ovo + maçã	Mingau de aveia sem glúten com banana e leite sem lactose			PTN 20	PTN 20
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho + melão	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + laranja	Purê de batata sem leite + carne moída ao molho + salada de vagem c/ cebola			LP 11	LP 8
	SEGUNDA 25/12/2023	TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MÉDIA SEMANA UNIOR NUTRICIONAL 2023	
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL 671	KCAL 548
Almoço 10:30H/11:00H						CHO 123	CHO 69
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 20	PTN 20
Jantar 16:00H/16:30H						LP 11	LP 8
						CALCO 264	CALCO 301
						FERRO 3	FERRO 4
						VITAMINA A 401	VITAMINA A 263
						VITAMINA C 59	VITAMINA C 55
						KCAL 671	KCAL 548
						CHO 123	CHO 69
						PTN 20	PTN 20
						LP 11	LP 8
						CALCO 264	CALCO 301
						FERRO 3	FERRO 4
						VITAMINA A 401	VITAMINA A 263
						VITAMINA C 59	VITAMINA C 55

CMEI RUTH BAKA ALUNO RAUL FELIPE ALVES FERREIRA

Patricia dos Santos Alves Garcia
Ligia Marcia Toledo Pina Vicente
Camille Consentino de Carvalho
Ideliane Costa Costa Simões
Amanda Gohs
CMEI nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781
CMEI nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321
CMEI nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102
Coordenadora Operacional
Núcleo de Saúde Operacional