

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO					
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		
						KCAL	g	Kcal	KCAL	g	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H					Café com leite sem lactose + pão de queijo sem lactose	CHO	100	g	CHO	97	g
Almoço 10:30H/11:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	PTN	22	g	PTN	21	g
Lanche 14:00H/14:30H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	LP	6	g	LP	6	g
Jantar 16:00H/16:30H					Suco de morango + torta de legumes com azeite sem lactose + banana	CALCO	223	Mg	CALCO	203	Mg
					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	FERRO	4	Mg	FERRO	4	Mg
					Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + laranja	VITAMINA A	314	Mcg	VITAMINA A	302	Mcg
						VITAMINA C	61	Mg	VITAMINA C	40	Mg
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas mamão e maçã com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco maracujá + pão fatiado integral sem lactose com queijão sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose + melão	Suco natural de abacaxi + pão sem lactose com ovo + melancia	Suco de maracujá + Pão de leite sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose	KCAL	653	Kcal	KCAL	588	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho refogados + maçã	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura), salada de beterraba + ameixa	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Purê do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + melão	CHO	120	g	CHO	100	g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite sem lactose + pão integral sem lactose + manteiga sem lactose	Doce de leite com leite sem lactose + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com azeite	Vitamina de frutas banana e morango com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo sem lactose	Suco de maracujá + Pão de leite sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose	PTN	23	g	PTN	20	g
Jantar 16:00H/16:30H	Quirela + carne moída ao molho + abobrinha refogada	Macarrão com frango + couve flor e brócolis refogados + maçã	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Quirela + frango ao molho + abobrinha refogada + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + ameixa	LP	9	g	LP	12	g
						CALCO	402	Mg	CALCO	305	Mg
						FERRO	3	Mg	FERRO	4	Mg
						VITAMINA A	416	Mcg	VITAMINA A	352	Mcg
						VITAMINA C	57	Mg	VITAMINA C	45	Mg
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO		
Desjejum 7:30H/8:00H	Doce de leite com leite sem lactose + salada de frutas (melão, mamão e laranja) com azeite	Leite sem lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose + melão	Suco de morango + torta de legumes com azeite sem lactose + maçã	Chá com leite sem lactose + pão integral sem lactose + manteiga sem lactose	Doce de leite com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	KCAL	630	Kcal	KCAL	547	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada limate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão carioca, Carne moída com legumes (chuchu e cenoura), salada de alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	CHO	113	g	CHO	101	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco natural de abacaxi + pão sem lactose com ovo + melancia	Café com leite sem lactose + pão integral sem lactose + queijo sem lactose /margarina sem lactose	Doce de leite com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Leite sem lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose + melão	Suco de maracujá + pão fatiado integral sem lactose com queijão sem lactose + laranja	PTN	22	g	PTN	20	g
Jantar 16:00H/16:30H	Cenoura (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Macarrão com carne moída + brócolis e cenoura refogados + laranja	Purê de batatas sem leite + frango ao molho + salada de vagem + melancia	Poleia com almondegas ao molho + salada de beterraba + manga	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã	LP	10	g	LP	7	g
						CALCO	215	Mg	CALCO	152	Mg
						FERRO	4	Mg	FERRO	4	Mg
						VITAMINA A	305	Mcg	VITAMINA A	405	Mcg
						VITAMINA C	102	Mg	VITAMINA C	92	Mg

CMEI
Observações:
ALUNO
Partida dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Carmil C. Consentino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Edilaine Carvalha
CRN 8 6093
Coordenadora Operacional

Anaísa Guitão
CRN 8 11291
Nutricionista Coordenadora Operacional

	SÉCUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIO	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÁBICE
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023	KCAL 697	KCAL 561
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito polvilho sem lactose + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão fritoado sem lactose c/ queijo sem lactose + tomate + alface	Café com leite sem lactose + pão integral sem lactose + queijo sem lactose /margarina sem lactose			CHO 124	CHO 100
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassari) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, potente, salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassari) ao molho, salada de alface + laranja			PTN 21	PTN 20
Lanche 14:30H/14:30H	Suco Integral de uva + Pipoca salgada + laranja	Leite sem lactose com mamão + biscoito polvilho salgado sem lactose + maçã	Mingau de aveia com banana sem lactose			LIP 13	LIP 9
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne lascas, ervilha) + salada de repollo + melão	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + laranja	Purê de batata sem leite + carne moída ao molho + salada de vagem c/ cebola			CALCIO 350	CALCIO 402
	SÉCUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	FERRO 3	FERRO 4
	26/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023	VITAMINA A 402	VITAMINA A 213
						VITAMINA C 57	VITAMINA C 63
Desjejum 7:30H/8:00H							
Almoço 10:30H/11:00H							
Lanche 14:00H/14:30H							
Jantar 16:30H/16:30H							

ALUNO

Aminda Galvão
CEN 311501
Nutricionista Controlador Operacional