

## SEM LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H					Leite sem lactose com mamão + pão de queijo vegano	KCAL 532 CHO 99	KCAL 452 CHO 77
Almôço 10:30H/1:00H					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alicace + maçã	PTN 17 LP 6	PTN 18 LP 9
Lanche 14:00H/14:30H					Suco de maracujá + torta de legumes com aveia sem lactose	CALCIO 101 FERRO 3	CALCIO 97 FERRO 4
Jantar 16:00H/16:30H					Risoto de frango (cenoura, batata , milho, frango) + rúcula + salada de tomate + laranja	VITAMINA A 432 VITAMINA C 80	VITAMINA A 347 VITAMINA C 56
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 6/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (mamão e maçã) com aveia com leite sem lactose	Suco de uva integral+ panqueca de queijo sem lactose	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melancia	Suco de maracujá + pizza de tapioca sem lactose + bolo de banana s/ açúcar sem lactose	KCAL 503 CHO 100	KCAL 392 CHO 67
Almôço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho refogados + rúcula + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa cenoura + couve + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (vagem e cenoura) + rúcula + salada de beterraba + ameixa	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + couve + abóbora refogada + melão	PTN 18 LP 9	PTN 13 LP 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral + panqueca de queijo sem lactose	Suco de maçã integral + salada de frutas (melão, mamão e laranja)	Vitamina de frutas banana e morango com aveia com leite sem lactose	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + pizza de tapioca sem lactose + bolo de banana s/ açúcar sem lactose	CALCIO 135 FERRO 4	CALCIO 96 FERRO 5
Jantar 16:00H/16:30H	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião	Macarrão com frango + couve flor e brócolis refogados + maçã	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de beterraba + ameixa	VITAMINA A 312 VITAMINA C 71	VITAMINA A 210 VITAMINA C 47
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maçã integral+ salada de frutas (melão, mamão e laranja)	Leite sem lactose com mamão + tapioca de coco com leite sem lactose	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia sem lactose	Suco de uva integral+ panqueca colorida com couve sem lactose	logurte sem lactose com morango e banana batido	KCAL 566 CHO 102	KCAL 478 CHO 86
Almôço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + couve + salada tomate 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) + agrião + salada de alicace + 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	PTN 17 LP 10	PTN 15 LP 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos + melancia	Suco de uva integral+ panqueca colorida com couve sem lactose	logurte sem lactose com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	Leite sem lactose com mamão + pão de queijo vegano	CALCIO 142 FERRO 4	CALCIO 82 FERRO 3
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Macarrão com carne moída + brócolis e cenoura refogados + laranja	Purê de batatas sem leite + frango ao molho + couve refogada + salada de vagem + melancia	Polenta com almondegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + manga	Risoto de frango (cenoura, batata , milho, frango) + rúcula + salada de tomate + maçã	VITAMINA A 328 VITAMINA C 57	VITAMINA A 201 VITAMINA C 39

Observações:

CMEI

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Paria Vicente

Camile Consuelino de Carvalho

Ludmila Correa Costa Araújo  
CRN 8 6101  
Coordenadora OperacionalAmanda Gubila  
CRN 8 11301  
Monitora da Cozinha Operacional



SEM LACTOSE

	SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem lactose + melancia	Vitamina de mamão e maçã com aveia sem lactose	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca sem lactose + maçã			KCAL 524 Kcal	KCAL 546 Kcal
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de abacá + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + rúcula + salada de pepino c/ tomate + melão	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + laranja			CHO 97 g	CHO 100 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ pizza de tapioca sem lactose + laranja picada	Leite sem lactose com mamão + tapioca de coco com leite sem lactose	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem lactose + melancia			PTN 16 g	PTN 14 g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de repolho + melão	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Purê de batata sem leite + carne moída ao molho + escarola + salada de vagem c/ cebola			LP 8 g	LP 10 g
	SEGUNDA 26/12/2023	TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL 524 Kcal	KCAL 546 Kcal
Almôço 10:30H/11:00H						CHO 97 g	CHO 100 g
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 16 g	PTN 14 g
Jantar 16:00H/16:30H						LP 8 g	LP 10 g
						CALCO 169 Mg	CALCO 96 Mg
						FERRO 3 Mg	FERRO 4 Mg
						VITAMINA A 287 Mcg	VITAMINA A 103 Mcg
						VITAMINA C 61 Mg	VITAMINA C 53 Mg

Observações:

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Camile Consentino de Carvalho  
Liliane Costa Costa Sistiola  
Amanda Garcia  
Coordenação Operacional

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1 781  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102