

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						KCAL	Kcal
DESJEJUM			Suco de abacaxi natural+ pão s/ lactose+ com ovo + melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	Leite s/ lactose com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose	KCAL 956,25 CHO 145,26	Kcal 9
ALMOÇO			Arroz, feijão preto, quibe assado, salada repolho + manga	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite, salada beterraba	PTN 39,25 LIP 32,25	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar		
DESJEJUM	Chá com Leite s/ lactose + pão s/ lactose + manteiga s/ lactose	Leite s/ lactose com maçã + bolo de laranja s/ lactose	Suco integral de uva + pão s/ lactose com requeijão s/ lactose	Café com Leite s/ lactose + biscoito polvilho s/ lactose + melão	Suco integral uva, sanduíche de pão s/ lactose fatiado+ queijo s/ lactose+ tomate+ alicafe	KCAL 1015,32 CHO 157,87	Kcal 9
ALMOÇO	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, Salada de beterraba + Melancia	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicafe + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) milho e cenoura refogados + pera	Arroz, feijão preto, ovos mexidos, Abóbora refogada + couve + melão	PTN 44,56 LIP 31,25	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar		
DESJEJUM	Chá com Leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + melão	Leite s/ lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Vitamina de frutas (maçã+mamão) c/ leite s/ lactose+ biscoito doce integral s/ lactose	Café com Leite s/ lactose+ pão s/ lactose +queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	KCAL 965,32 CHO 156,25	Kcal 9
ALMOÇO	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alicafe	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/ leite, salada beterraba	PTN 39,64 LIP 32,54	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar		
DESJEJUM	Café com Leite s/ lactose+ pão s/ lactose +queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Suco de abacaxi natural+ pão s/ lactose+ com ovo + laranja	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/ leite s/ lactose+ biscoito doce integral s/ lactose	Chá com Leite s/ lactose + pão s/ lactose + manteiga s/ lactose	KCAL 958,26 CHO 156,21	Kcal 9
ALMOÇO	Macarrão parafruso, frango ao molho desfiado, salada de alicafe + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga com cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, carne ao molho, Abóbora refogada + couve + manga	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata com abobrinha), salada de pepino c/ tomate + pera	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salada de alicafe + maçã	PTN 43,25 LIP 29,65	9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar		
DESJEJUM	Café com Leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + abacaxi	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/ leite s/ lactose+ biscoito doce integral s/ lactose	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/ lactose + maçã	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Suco integral de uva, pão s/ lactose c/ Frango desfiado ao molho, alicafe, cenoura ralada+bolo de laranja s/ lactose	KCAL 964,35 CHO 138,45	Kcal 9
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de couve flor + melão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados(repolho c/ cenoura refogados) + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Macarrão parafruso com carne moída ao molho + salada de alicafe + goiaba	PTN 41,52 LIP 30,12	9

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CEN 8º REGIAO
Nº1781

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CEN 8º REGIAO
Nº1731

Carine Consenino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CEN 8º REGIAO
Nº1102

Lidiane Correa Costa Stojella
CEN 8º REGIAO 6303 Coordenadora
Observacional

Marianne Rogelino Gonçalves
CEN 8 14920 P
Nutricionista
Grupo Risoletândia