

## INTOLERÂNCIA A LACTOSE

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARBÔ	
21/10/2023		31/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARBÔ	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca c/ queijo s/ lactose + melancia	Vitamina de maçã e mamão com aveia c/ leite s/ lactose	logurte natural s/ lactose com morango e banana batido	Mingau de aveia com banana c/ leite s/ lactose	Leite s/ lactose com mamão + panqueca de banana com aveia s/ lactose	KCAL	620,16	KCAL	601,45
						CHO	98,62	CHO	100,45
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne ao molho + quirena + couve + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + rúcula + salada de aipoia + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + espinafre + cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	PTN	25,16	PTN	21,47
						LIP	15,45	LIP	15,02
Lanche 14:00H/14:30H	Suco Macã Integral + salada de frutas (maçã, manga e kiwi)	Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) s/ lactose	Leite s/ lactose com mamão + panqueca de banana com aveia s/ lactose	logurte natural s/ lactose com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	CALCIO	501,64	CALCIO	480,05
						FERRO	4,98	FERRO	5,97
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + laranja	Polenta com almeirão ao molho + brócolis + salada de beterraba	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de tomate + manga	Quirena + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agnito + melancia	Macarrão com frango + Legumes refogados (brócolis e couve flor) + maçã	VITAMINA A	503,55	VITAMINA A	421,02
						VITAMINA C	40,25	VITAMINA C	50,48
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARBÔ	
9/10/2023		10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARBÔ	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural+ ovos mexidos + melancia	Leite s/ lactose com morango + pão de queijo s/ lactose com polvilho	Chá ervas doces/cidreira + bolo de banana s/ açúcar s/ lactose + maçã			KCAL	648,02	KCAL	745,77
						CHO	101,69	CHO	115,21
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de aipoia + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana + couve + salada limalite e cebola + laranja	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + escarola + salada de pepino + melancia	FERIADO		PTN	22,02	PTN	26,21
						LIP	17,02	LIP	20,01
Lanche 14:00H/14:30H	Leite s/ lactose com morango + pão de queijo s/ lactose com polvilho	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + maçã	Chá ervas doces/cidreira + bolo de banana s/ açúcar s/ lactose + laranja			CALCIO	408,25	CALCIO	506,02
						FERRO	5,98	FERRO	6,02
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de chuchu c/ tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + melancia	Polenta + Carne moída ao molho + salada de aipoia + mamão			VITAMINA A	605,25	VITAMINA A	564,25
						VITAMINA C	75,02	VITAMINA C	59,25
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARBÔ	
16/10/2023		17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARBÔ	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá ervas doces/cidreira + biscoito polvilho s/ lactose + maçã	Leite s/ lactose com mamão + pão de queijo s/ lactose com polvilho	Suco de maracujá + torta de legumes c/ aveia s/ lactose	Suco Macã Integral + salada de frutas (mamão, melão, morango)	Creme de manga, banana e aveia	KCAL	801,17	KCAL	887,30
						CHO	131,84	CHO	110,25
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecosta) + milho e cenoura refogados + rúcula + maçã	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + couve + abóbora refogada + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, Jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	PTN	25,14	PTN	22,02
						LIP	19,25	LIP	17,59
Lanche 14:00H/14:30H	Suco uva integral + panqueca de queijo s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca c/ queijo s/ lactose + melancia	Leite s/ lactose com maçã + tapioca de coco c/ leite s/ lactose	Vitamina de banana e abacate com aveia c/ leite s/ lactose	Leite s/ lactose c/ mamão + pão de queijo s/ lactose com polvilho	CALCIO	512,47	CALCIO	462,59
						FERRO	6,84	FERRO	7,01
Jantar 16:00H/16:30H	Quirena + frango ao molho + abóbora refogada + agnito	Sopa de feijão (batata, mandioca, carne, cenoura) + couve + laranja	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de cenoura + melancia	Purê de batatas+ carne moída ao molho + salada de beterraba + manga	VITAMINA A	403,25	VITAMINA A	505,25
						VITAMINA C	61,48	VITAMINA C	64,25

CMEI

Observações:

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO  
Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº 1102

Liliane Carina Costa Siqueira  
CRN 8 6301  
Coordenadora Operacional

Amanda Galvão  
CRN 8 11201  
Nutricionista Coordenadora Operacional



## INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA 23/10/2023	TERÇA 24/10/2023	QUARTA 25/10/2023	QUINTA 26/10/2023	SEXTA 27/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida (cenoura) s/ lactose	Leite s/ lactose com mamão + tapioca de coco c/ leite s/ lactose	Suco Maçã integral + salada de frutas (maçã, manga, kiwi)	Vitamina de banana e abacate com aveia c/ leite s/ lactose	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia s/ lactose	KCAL 770,46 Kcal CHO 110,46 g PTN 25,64 g LIP 19,25 g	KCAL 651,47 Kcal CHO 99,64 g PTN 20,45 g LIP 19,95 g
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída + escarola + salada de repolho c/ tomate + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + melancia	Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de couve flor + maçã	PTN 25,64 g LIP 19,25 g	PTN 20,45 g LIP 19,95 g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá enxa doce/cidreira + biscoito polvilho s/ lactose + maçã	Creme de manga, banana e aveia	logurte natural s/ lactose com morango e banana batido	Suco Maçã integral + salada de frutas (mamão, melão, morango)	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia s/ lactose	CALCIO 596,41 Mg FERRO 5,82 Mg	CALCIO 410,63 Mg FERRO 6,14 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de acelga + melancia	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + laranja	Quirera + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião + maçã	Purê de batatas s/ leite + frango ao molho + couve refogada + salada de tomate	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + melão	VITAMINA A 597,14 Mcg VITAMINA C 60,14 Mg	VITAMINA A 596,02 Mcg VITAMINA C 49,03 Mg
	SEGUNDA 30/10/2023	TERÇA 31/10/2023	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo s/ lactose	logurte natural s/ lactose com morango e banana batido				KCAL 782,45 Kcal CHO 120,15 g PTN 23,02 g LIP 20,65 g	KCAL 660,54 Kcal CHO 109,25 g PTN 20,47 g LIP 18,05 g
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + rúcula + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + laranja				CALCIO 486,25 Mg FERRO 5,78 Mg VITAMINA A 401,45 Mcg VITAMINA C 59,14 Mg	CALCIO 483,61 Mg FERRO 8,05 Mg VITAMINA A 410,25 Mcg VITAMINA C 52,14 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de banana e morango com aveia c/ leite s/ lactose	Suco de maracujá + torta de legumes com aveia s/ lactose					
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de abobrinha + melão					


Observações:


CMEI

ALUNO

  
 Patricia dos Santos Alves Garcia  
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

  
 Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

  
 Camille Consantino de Carvalho  
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

  
 Ediane Correa Costa Sobrinha  
 CRN 8 6303  
 Coordenação Operacional

  
 Amanda Galvão  
 CRN 8 11201  
 Nutricionista Consultoria Operacional