

## INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/ OVO + S/ SOJA + S/ CÍTRICOS + S/ CHÁ + S/ CAFÉ + DIABETES

SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BARBA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BARBA	
27/10/2023		31/10/2023	4/11/2023	6/11/2023	6/11/2023	6/11/2023		6/11/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H	L Leite desnatado s/ lactose com mamão e adoçante + biscoito saigado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + melancia	L Leite desnatado s/ lactose com maçã + bolo de cenoura s/ lactose s/ ovos s/ soja diet	logurte desnatado diet sabor morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos s/ soja diet + banana	Suco integral de maçã+ bolo de cenoura s/ lactose s/ ovos s/ soja diet + maçã	Vitamina de mamão e maçã com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos s/ soja diet	KCAL	723,02	KCAL	452,16
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho + purê de batata s/ leite + salada baterrada + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de aipoia + mamão	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, frango grelhado, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, grelhado, abobrinha e cenoura refogados, salada de alface	CHO	110,28	CHO	83,02
Lanche 14:00H/14:30H	Arroz doce c/ leite desnatado s/ lactose diet + melão	L Leite desnatado s/ lactose com mamão e adoçante + biscoito saigado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + maçã	Suco integral de maçã + bolo de cenoura s/ lactose s/ ovos s/ soja diet + mamão	logurte desnatado diet sabor morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos s/ soja diet + banana	L Leite desnatado s/ lactose com maçã + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	PTN	23,05	PTN	14,68
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LP	15,64	LP	0,65
9/10/2023		10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BARBA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BARBA	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã+ pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com carne desfiado + melancia	L Leite desnatado s/ lactose com mamão + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja c/ queijo s/ lactose + alface + Iomate + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose s/ ovos s/ soja diet	FERIADO	RECESSO	KCAL	732,45	KCAL	520,47
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de aipoia + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, mandiocca refogada+banana da terra cozida+ salada Iomate e cebola + melão	Risoto de frango integral (batata, cenoura, frango) salada de pepino + melancia			CHO	110,45	CHO	88,02
Lanche 14:00H/14:30H	L Leite desnatado s/ lactose com mamão + pão de queijo vegano	Suco integral de maçã+ pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com frango desfiado + maçã	Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja c/ queijo s/ lactose + alface + Iomate + Pipoca + Bolo de chocolate s/ lactose s/ ovos s/ soja diet			PTN	24,63	PTN	15,57
SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LP	19,25	LP	9,26
16/10/2023		17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BARBA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL BARBA	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com requeijão ligh s/ lactose	L Leite desnatado s/ lactose com mamão + pão de queijo vegano	Suco de morango c/ adoçante+ torta de legumes com aipoia s/ lactose s/ ovos s/ soja + maçã	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + queijo s/ lactose + alface + Iomate	L Leite desnatado s/ lactose com maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose s/ ovos s/ soja diet	KCAL	719,54	KCAL	451,26
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijoad com cubos de carne bovina c/ cenoura, mandiocca refogada + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã	Arroz integral, Feijão preto, frango grelhado, Abóbora refogada + mamão	Arroz colorido integral, Feijão carioca, carne moída refogada + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	CHO	113,02	CHO	75,14
Lanche 14:00H/14:30H	L Leite desnatado s/ lactose com mamão + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + margarina s/ lactose	L Leite desnatado s/ lactose com maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose s/ ovos s/ soja diet	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja + queijo s/ lactose + alface + Iomate	Vitamina de abacate + banana com leite desnatado s/ lactose e adoçante + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos s/ soja diet	L Leite desnatado s/ lactose com banana + pão de queijo vegano	PTN	22,01	PTN	12,47
LP		17,69		9	LP	9,26	9		

Dietas: Intolerância a lactose + sem ovo + sem soja + s/ cítricos + sem chá e café + diabeteis. Observação: Adoçante stevia ou sucralose. Biscoitos, bolos e pães sem traços de soja. Não utilizar óleo de soja.

ESCOLA		ALUNO	
HUÇO		GABRIELE PEREIRA DOS REIS	

Patriccia dos Santos Alves Garcia  
 Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
 Camille Consentino de Carvalho

Lailiane Correa Costa Sistiella  
 CRN 8.6303  
 Coordenadora Operacional  
 Amanda Galvão  
 CRN 8.11501  
 Nutricionista Coordenadora Operacional

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102



INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/ OVO + S/ SOJA + S/ CÍTRICOS + S/ CHÁ + S/ CAFÉ + DIABETES

	SEGUNDA-FEIRA 23/10/2023	TERÇA-FEIRA 24/10/2023	QUARTA-FEIRA 25/10/2023	QUINTA-FEIRA 26/10/2023	SEXTA-FEIRA 27/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÓDIO
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado s/ lactose c/ maçã + pão integral fatiado s/ lactose s/ ovos s/ soja manteiga s/ lactose	Leite desnatado s/ lactose com mamão + biscoito polvilho s/ lactose s/ ovos s/ soja + melão	iogurte de coco desnatado diet s/ lactose + salada de frutas (melão, mamão e morango) c/ aveia s/ soja	Vitamina de abacate e banana c/ leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos s/ soja diet	Suco integral de uva + Pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura s/ lactose s/ ovos s/ soja diet	KCAL 710,28 Kcal PTN 25,69 g LIP 18,74 g	KCAL 591,06 Kcal PTN 19,47 g LIP 10,58 g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + mamão	Risoto de carne integral (patata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho chuchu com cenoura refogados, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de beterraba + mandarina	Macarrão integral s/ ovos, s/ soja com molho de carne moída + salada de couve flor + maçã	CHO 106,47 g PTN 25,69 g LIP 18,74 g	CHO 87,89 g PTN 19,47 g LIP 10,52 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva+ biscoito polvilho salgado s/ lactose s/ ovos s/ soja + maçã	Suco integral de maçã + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com requeijão s/ lactose	Leite desnatado s/ lactose com cacau (70%) + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com manteiga s/ lactose	logurte de coco desnatado diet s/ lactose + salada de frutas (melão, mamão e morango) c/ aveia s/ soja	Suco integral de uva + Pão integral s/ lactose s/ ovos s/ soja c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura s/ lactose s/ ovos s/ soja diet	PTN 25,69 g LIP 18,74 g	PTN 19,47 g LIP 10,52 g
	SEGUNDA-FEIRA 30/10/2023	TERÇA-FEIRA 31/10/2023	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL DIÁRIA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÓDIO
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite s/ lactose com cacau (70%) + pão fatiado integral s/ lactose s/ ovos s/ soja com manteiga s/ lactose	Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ ovos s/ soja com margarina s/ lactose e queijo s/ lactose				KCAL 796,26 Kcal PTN 22,89 g LIP 19,47 g	KCAL 501,14 Kcal PTN 15,47 g LIP 10,58 g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata s/ leite + salada de cenoura + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + maçã				CHO 125,03 g PTN 22,89 g LIP 19,47 g	CHO 79,62 g PTN 15,47 g LIP 10,58 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de morango com adoçante + torta de legumes com aveia s/ lactose s/ ovos s/ soja + maçã	Vitamina de maçã e mamão com leite desnatado s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovo s/ soja diet				CHO 125,03 g PTN 22,89 g LIP 19,47 g	CHO 79,62 g PTN 15,47 g LIP 10,58 g
Dieta: Intolerância a lactose + sem ovo + sem soja + s/ cítricos + sem chá e café + diabetes. Observação: Adoçante stevia ou sucralose. Biscoitos, bolos e pães sem traços de soja. Não utilizar óleo de soja.							
ESCOLA HUGO				ALUNO GABRIELE PEREIRA DOS REIS			

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

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

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

Leidiane Correa Costa Rocha  
CRN 8 6101  
Coordenadora Operacional

Ananda Galvão  
CRN 8 11301  
Nutricionista, Especialista Operacional