



INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA 28/6/2025	TERÇA 30/6/2025	QUARTA 01/07/2025	QUINTA 02/07/2025	SEXTA 03/07/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + manteiga sem lactose	Vitamina de frutas de banana e abacate com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão fatiado integral sem lactose com requeijão sem lactose + maçã	Leite sem lactose com morango + Bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + alface	KCAL 761 CHO 121 PTN 26 LIP 19	KCAL 719 CHO 106 PTN 25 LIP 21
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), milho e cenoura refogada + pontkan	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (assado) ao molho, salada de alface + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + caqui	CALCIO 466 FERRO 5 VITAMINA A 506 VITAMINA C 49	CALCIO 366 FERRO 7 VITAMINA A 602 VITAMINA C 59
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Leite sem lactose com morango + Bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + pontkan	Vitamina de frutas de banana e abacate com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + manteiga sem lactose	Mg 5 Mg 506 Mg 49	Mg 366 Mg 7 Mg 602
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão (batata, mandioca, carne, cenoura) + maçã	Polenta + Frango ao molho + salada de azeite + caqui	Purê de batatas sem leite + Carne moída ao molho + salada de tomate + melancia	Arroz com brocolis + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Macarão com carne moída + chuchu e cenoura refogados + pontkan	VITAMINA C 49 Mg 506	VITAMINA C 59 Mg 602
	SEGUNDA 09/07/2025	TERÇA 10/07/2025	QUARTA 11/07/2025	QUINTA 12/07/2025	SEXTA 13/07/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + Bolo de laranja sem lactose	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + pontkan	Ingrediente de morango sem lactose + salada de frutas (melão, manga e morango) com aveia sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + queijo sem lactose + doce/salgado integral sem lactose	KCAL 760 CHO 116 PTN 27 LIP 21	KCAL 721 CHO 106 PTN 25 LIP 22
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, Purê de batatas sem leite + salada de brocolis + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e mandioca) + salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + mamão	Mg 501 Mg 6 Mg 468 Mg 56	CALCIO 405 FERRO 5 VITAMINA A 463 VITAMINA C 50
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Ingrediente de morango sem lactose + salada de frutas (melão, manga e morango) com aveia sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + maçã	Café com leite sem lactose + Bolo de laranja sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + banana	VITAMINA A 468 Mg 6 Mg 468 Mg 56	CALCIO 405 FERRO 5 VITAMINA A 463 VITAMINA C 50
Jantar 16:00H/16:30H	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de cenoura	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + pontkan	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melancia	Polenta + Almôndegas ao molho + salada de beterraba + laranja	Macarão com frango + abobrinha e cenoura refogados + melão	VITAMINA C 56 Mg 501	VITAMINA C 50 Mg 405
	SEGUNDA 18/07/2025	TERÇA 17/07/2025	QUARTA 18/07/2025	QUINTA 19/07/2025	SEXTA 20/07/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco integral de uva + Cachorro quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + banana	KCAL 737 CHO 115 PTN 24 LIP 20	KCAL 716 CHO 109 PTN 25 LIP 20
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brocolis + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alface + pontkan	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + banana	Suco integral de uva + Cachorro quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + caqui	Mg 496 Mg 5 Mg 411 Mg 52	CALCIO 463 FERRO 5 VITAMINA A 506 VITAMINA C 41
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Suco integral de uva + Cachorro quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + caqui	Mg 496 Mg 5 Mg 411 Mg 52	CALCIO 463 FERRO 5 VITAMINA A 506 VITAMINA C 41
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne, lencas, ervilha) + salada de repolho com tomate	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia	Polenta + Carne moída ao molho + salada de azeite + pontkan	Suco integral de uva + Cachorro quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + caqui	Mg 496 Mg 5 Mg 411 Mg 52	CALCIO 463 FERRO 5 VITAMINA A 506 VITAMINA C 41

Observações: Paes, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321

Camile Consentino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
CRN 15644Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
CRN 15644

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	23/6/2025	24/6/2025	25/6/2025	26/6/2025	27/6/2025	MÃNHA		
						TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas de banana e mamão com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	logurite de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco integral de maçã + Bolo de lubbá sem lactose + melão	Café com leite sem lactose + Pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja sem lactose	KCAL	738	Kcal
						CHO	113	g
						PTN	26	g
						LIP	20	g
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada cebola com tomate + laranja	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de azeitona + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de queijo de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura e brócolis) + caqui	Macarão com molho de carne moída + salada de beterraba + melancia	KCAL	463	Mg
						FERRO	5	Mg
						FERRO	5	Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de maçã + Bolo de lubbá sem lactose + melão	Café com leite sem lactose + Pão de queijo vegano	Vitamina de frutas de banana e mamão com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	logurite de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja sem lactose	VITAMINA A	496	Mcg
						VITAMINA A	495	Mcg
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + maçã	Poleenta + Almondégas ao molho + salada de beterraba	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de tomate + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + melancia	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada + caqui	VITAMINA C	48	Mg
						VITAMINA C	56	Mg
	SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	30/6/2025					MÃNHA		
						TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com cacau 100% + Pão sem lactose com requeijão sem lactose					KCAL	653	Kcal
						CHO	112	g
						PTN	18	g
						LIP	13	g
Almooço 10:30H/11:00H	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão					CALCIO	203	Mg
						FERRO	3	Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Arroz doce com leite sem lactose + maçã					VITAMINA A	306	Mcg
						VITAMINA A	169	Mcg
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho com tomate					VITAMINA C	61	Mg
						VITAMINA C	69	Mg

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº7181

Ligia Marcia Tolcoz Parana Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Edson Antonio Costa Sallada
Coordenador Operacional
CRN 15644

Leide de Souza
Coordenadora
CRN 15644