

SEM LACTOSE

	SEGUNDA 3/11/2025	TERÇA 4/11/2025	QUARTA 5/11/2025	QUINTA 6/11/2025	SEXTA 7/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite sem lactose e aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	Leite sem lactose com banana + bolo de maçã sem açúcar e sem lactose	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose	logurte natural sem lactose com morango e banana batido	Suco integral de uva + panqueca sem lactose com queijo sem lactose	650	9	501	9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, batata refogada, cenoura e brócolis, couve + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre + salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (saassam) ao molho, salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de acelga + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	PTN 25 LIP 15	9	PTN 21 LIP 15	9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco integral de uva + panqueca sem lactose com queijo sem lactose	logurte natural sem lactose com morango e banana batido	Mingau com leite sem lactose de aveia sem lactose com banana	Leite sem lactose com banana + bolo de maçã sem açúcar e sem lactose	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite sem lactose e aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	CALCIO 502 FERRO 5	Mg	CALCIO 496 FERRO 6	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz carreteiro (batata, mandioca, cenoura, carne) + couve + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + agrião + melão	Macarrão + Carne moída ao molho + legumes refogados (batata, cenoura, ervilha) + rúcula + salada de tomate	Batata refogada + Frango ao molho + couve refogada + salada de cenoura + manga	Potência com almondegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melancia	VITAMINA A 504 VITAMINA C 49	Mcg	VITAMINA A 421 VITAMINA C 50	Mcg
	SEGUNDA 10/11/2025	TERÇA 11/11/2025	QUARTA 12/11/2025	QUINTA 13/11/2025	SEXTA 14/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + crepoca de queijo sem lactose + melão	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Mingau com leite sem lactose de aveia sem lactose com banana	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + manga	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem lactose + banana	KCAL 648 CHO 102	Kcal 9	KCAL 546 CHO 115	Kcal 9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + rúcula + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, Pirão do molho de carne, couve + salada de beterraba + melão	PTN 22 LIP 17	9	PTN 26 LIP 20	9
Lanche 13:30H/14:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem lactose + banana	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + manga	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + crepoca de queijo sem lactose + maçã	CALCIO 408 FERRO 6	Mg	CALCIO 506 FERRO 6	Mg
Jantar 16:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de pepino c/ tomate + maçã	Batata refogada + Carne moída ao molho + escarola + salada de cenoura + laranja	Arroz + Frango ao molho com legumes (mandioca + abobrinha) + espinafre + melancia	Potência com almondegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melão	Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura), couve + laranja	VITAMINA A 605 VITAMINA C 75	Mcg	VITAMINA A 564 VITAMINA C 59	Mcg

Observações: Leite, biscoitos, farinhas, cereais (aveia), laticínios sem traços de lactose

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Ligia Marcin Polido Faria Vicente

Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consolino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Edição: Curso de Gestão
CEN e GOS
Educação Especial

Letícia de Souza
Rafaela de Souza
CEN 15644

SEM LACTOSE

	SEGUNDA 17/11/2025	TERÇA 18/11/2025	QUARTA 19/11/2025	QUINTA 20/11/2025	SEXTA 21/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	g	KCAL	g
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com banana e aveia sem lactose + manga picada	Leite sem lactose com morango + panqueca de banana sem lactose com aveia sem lactose	Suco integral de maçã + salada de frutas (banana, morango e maçã)		Suco de uva integral + panqueca colorida de couve sem lactose + recheio frango	610	9	551	9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + núcua + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (batata e cenoura), couve + salada de alface + melão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, espinafre + legumes refogados (cenoura e vagem) + manjão	FERIADO	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de alface + melancia	PTN	26	PTN	20
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida de couve sem lactose + recheio frango	Suco integral de maçã + salada de frutas (banana, morango e maçã)	Leite sem lactose com morango + panqueca de banana sem lactose com aveia sem lactose		Leite sem lactose com banana e aveia sem lactose + manga picada	LP	19	LP	20
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de pepino c/ tomate + melão	Macarrão + Frango ao molho + legumes refogados (abobrinha, cenoura e batata) + couve + maçã	Potencia com carne moída ao molho + salada de alface + melancia		Arroz com brocolis + carne moída ao molho + abobrinha refogada + couve + manjão	CALCIO	596	CALCIO	411
					VITAMINA A	597	VITAMINA A	596	Mg
	SEGUNDA 24/11/2025	TERÇA 25/11/2025	QUARTA 26/11/2025	QUINTA 27/11/2025	SEXTA 28/11/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Iogurte natural sem lactose com morango e banana batido	Suco de acerola + torta de frango com legumes sem lactose	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Vitamina de frutas (abacate + banana) com leite sem lactose e aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de uva integral + panqueca de carne sem lactose + bolo de banana sem açúcar e sem lactose	KCAL	592	KCAL	512
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + núcua + salada de cenoura + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + couve + Abóbora refogada + maçã	Arroz colando, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca + Barrado + farofa de banana da terra + couve + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão com frango ao molho destilado, salada de beterraba + espinafre + banana	CHO	98	CHO	93
Lanche 13:30H/14:00H	Vitamina de frutas (abacate + banana) com leite sem lactose e aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Iogurte natural sem lactose com morango e banana batido	Suco de acerola + torta de frango com legumes sem lactose	Suco de uva integral + panqueca de carne sem lactose + bolo de banana sem açúcar e sem lactose	PTN	15	PTN	17
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, frango, milho) + núcua + salada de alface + maçã	Macarrão com carne moída ao molho + legumes refogados (brocolis e cenoura) + melancia	Batata refogada + Frango ao molho + couve refogada + salada de cenoura + banana	Potencia + Frango ao molho + salada de acelga	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de tomate + laranja	LP	10	LP	10
						CALCIO	263	CALCIO	154
						FERRO	2	FERRO	3
						VITAMINA A	214	VITAMINA A	236
						VITAMINA C	55	VITAMINA C	74

Observações: Leite, biscoitos, farinhas, cereais (aveia), laticínios sem traços de lactose

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Mai Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Mai Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Mai Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Elaine Aparecida Costa Sadeia
Coordenadora Operacional

Leite de vaca integral
Puro
CEM 15664