

SEM LACTOSE

	SEGUNDA 2/3/2026	TERÇA 3/3/2026	QUARTA 4/3/2026	QUINTA 6/3/2026	SEXTA 6/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Crema de banana, abacate e leite sem lactose + banana picada	Leite sem lactose com banana e pão de queijo vegano	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite sem lactose com aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de uva integral + crepioca de queijo sem lactose + maçã	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem lactose + goiaba	650	9	501	100
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + melão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + couve + abóbora refogada + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + rúcula + salada de pepino com tomate + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batatas refogadas + salada de brócolis + melancia	Arroz + Feijão carioca + Frango (salsam) grelhado + salada de alface + maçã	25	9	21	9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + crepioca de queijo sem lactose + maçã	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem lactose + goiaba	Suco de pêssego integral + torta de frango com legumes sem lactose + banana	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Crema de banana, abacate e leite sem lactose + banana picada	502	5	496	6
Jantar 16:30H/16:00H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de pepino com tomate	Macarrão com frango desfiado ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Sopa de FEULÃO (batata, mandioca, carne, cenoura) + couve + laranja	Polenta + Frango ao molho + salada de alface + mamão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de alface + melancia	504	5	421	421
SEGUNDA 9/3/2026						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + manga	logurte sem lactose com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de pêssego integral + torta de frango com legumes sem lactose + banana	Suco de maçã integral + salada de frutas (kiwi, maçã e manga)	Leite sem lactose com morango + panqueca sem lactose de banana com aveia sem lactose	648	102	546	115
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Bandedo, farofa de banana da terra + couve + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Almondéguas de carne ao molho + espinafre + salada repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alface + melão	Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de beterraba + péra	22	9	26	9
Lanche 13:30H/14:00H	Leite sem lactose com morango + panqueca sem lactose de banana com aveia sem lactose	Suco de maçã integral + Salada de frutas (kiwi, maçã e manga)	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite sem lactose com aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + manga	CALCIO	408	6	506	6
Jantar 16:30H/16:00H	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de repolho + melancia	Polenta com almondegas ao molho + brócolis + salada de beterraba	Batatas refogadas + Frango ao molho + couve refogada + salada de alface + melão	Macarrão com carne moída ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + péra	Arroz + FEULÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (abobrinha, cenoura, batata) + couve + maçã	605	75	564	59
TERÇA 17/3/2026						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite sem lactose com aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	Leite sem lactose com morango + bolo de maçã sem açúcar e sem lactose	Suco de uva integral + panqueca colorida couve sem lactose + recheio frango	Leite sem lactose com banana e aveia sem lactose + manga picada	Suco de uva integral + panqueca colorida cenoura sem lactose + recheio carne moída	601	132	587	110
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu + cenoura) + rúcula + manga	Arroz, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada alface + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + polenta + rúcula + salada de cenoura + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	25	9	22	9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida cenoura sem lactose + recheio carne moída	Leite sem lactose com banana e aveia sem lactose + manga picada	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Leite sem lactose com morango + bolo de maçã sem açúcar e sem lactose	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite sem lactose com aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	512	7	483	7
Jantar 16:30H/16:00H	Polenta + Carne moída ao molho + salada de alface + melancia	Arroz + FEULÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de alface + manga	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de cenoura + goiaba	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura)	Batatas refogadas, Carne moída ao molho + escarola + salada de alface + maçã	409	61	509	64

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

CMEI

ALUNO



Patrícia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CRN 8 REGIÃO N°1781



Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CRN 8 REGIÃO N°1731



Camille Consolino de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CRN 8 REGIÃO N°1102



Eliana Ferreira Rosa de Sá
Coordenadora de Apoio Nutricional



Tatiane de Sá
Nutricionista
CRN 1564

SEMI LACTOSE

	SEGUNDA 23/3/2026	TERÇA 24/3/2026	QUARTA 25/3/2026	QUINTA 26/3/2026	SEXTA 27/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maçã integral + Salada de frutas (banana, mamão e laranja)	Suco de pêssego integral + torte de frango com legumes sem lactose + banana	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	iogurte sem lactose com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de uva integral + panqueca de carne moída sem lactose + bolo de banana sem açúcar e sem lactose	KCAL 610 Kcal 110	KCAL 551 Kcal 99
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (abobrinha + brócolis + cenoura) + péra	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batatas refogadas + rúcula + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Macarrão parafuso + Frango desfiado ao molho + espinafre + salada de beterraba + caqui	PTN 26 Kcal 9	PTN 20 Kcal 9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de pêssego integral + torte de frango com legumes sem lactose + banana	Logurte sem lactose com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de uva integral + panqueca colorida couve sem lactose + rechão frango	Suco de maçã integral + Salada de frutas (banana, mamão e laranja)	Suco de uva integral + panqueca de carne moída sem lactose + bolo de banana sem açúcar e sem lactose	CALCIO 596 Mg 6	CALCIO 411 Mg 6
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com carne moída ao molho + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Batatas refogadas + Frango ao molho + couve refogada + salada de tomate + péra	Polenta com almondegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abobrinha refogada + caqui	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO CARIOCA + rúcula + salada de alface + melancia	VITAMINA A 597 Mcg	VITAMINA A 596 Mcg
	SEGUNDA 30/3/2026	TERÇA 31/3/2026				VITAMINA C 60 Mg	VITAMINA C 48 Mg
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca sem lactose de queijo sem lactose	Mingau de aveia sem lactose com banana picada				KCAL 592 Kcal 98	KCAL 512 Kcal 93
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface				PTN 15 Kcal 9	PTN 17 Kcal 9
Lanche 13:30H/14:00H	Mingau de aveia sem lactose com banana picada	Suco de uva integral + panqueca sem lactose de queijo sem lactose				LIP 10 Kcal 9	LIP 10 Kcal 9
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + melancia				CALCIO 263 Mg	CALCIO 154 Mg
						FERRO 2 Mcg	FERRO 3 Mcg
						VITAMINA A 214 Mcg	VITAMINA A 226 Mcg
						VITAMINA C 55 Mg	VITAMINA C 74 Mg

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

CMEI

ALUNO

Particia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11140 CRN 8º REGIÃO Nº3731

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

Adriana Gomes Costa Saldias
CRN 8º 6903
Coordenadora Operacional

Leila de Almeida
CRN 15648