

SEMI LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	L leite sem lactose com cacau 100% + biscoito de polvilho sem lactose + maçã	Suco de maçã integral + salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	Suco de uva integral + panqueca colorida de couve sem lactose + recheio carne			KCAL	650	KCAL	501
						CHO	99	CHO	100
						PTN	25	PTN	21
						LIP	15	LIP	15
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + couve + salada de cenoura	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + banana	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + couve + abóbora relogada + melancia			KCAL	502	KCAL	496
						FERRRO	5	FERRRO	6
						VITAMINA A	504	VITAMINA A	421
						VITAMINA C	49	VITAMINA C	50
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de maçã integral + salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	L leite sem lactose com cacau 100% + biscoito de polvilho sem lactose + maçã	Suco de abacaxi natural + crepíscas de queijo sem lactose + mamão			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	648	KCAL	546
						CHO	102	CHO	115
						PTN	22	PTN	26
						LIP	17	LIP	20
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta + Frango ao molho + salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + flocos + salada de beterraba + melancia	Arroz com brócolis + FEUJO CARIOCA + Frango ao molho + agrião + abóbora relogada			KCAL	408	KCAL	506
						FERRRO	6	FERRRO	6
						VITAMINA A	605	VITAMINA A	564
						VITAMINA C	75	VITAMINA C	59
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem lactose	L leite sem lactose com banana + bolo de maçã sem açúcar e sem lactose	Suco de manga + tora de frango com legumes sem lactose			KCAL	408	KCAL	506
						FERRRO	6	FERRRO	6
						VITAMINA A	605	VITAMINA A	564
						VITAMINA C	75	VITAMINA C	59
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + rúcula + salada de pepino com tomate + ponkan	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + rúcula + salada de pepino com tomate + ponkan	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface			KCAL	408	KCAL	506
						FERRRO	6	FERRRO	6
						VITAMINA A	605	VITAMINA A	564
						VITAMINA C	75	VITAMINA C	59
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de maçã integral + salada de frutas (maçã, manga e morango)	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + mamão	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) com leite sem lactose e aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose			KCAL	408	KCAL	506
						FERRRO	6	FERRRO	6
						VITAMINA A	605	VITAMINA A	564
						VITAMINA C	75	VITAMINA C	59
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, carneleiro (batata, cenoura, carne liscas, ervilha) + espinafre + salada de pepino com tomate + ponkan	Macarão com frango + legumes relogados (brócolis e cenoura) + caqui	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de repolho com tomate + melão			KCAL	408	KCAL	506
						FERRRO	6	FERRRO	6
						VITAMINA A	605	VITAMINA A	564
						VITAMINA C	75	VITAMINA C	59
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem lactose + banana	Suco de abacaxi natural + crepíscas de queijo sem lactose + mamão	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) com leite sem lactose e aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose			KCAL	408	KCAL	506
						FERRRO	6	FERRRO	6
						VITAMINA A	605	VITAMINA A	564
						VITAMINA C	75	VITAMINA C	59
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão	Arroz, Feijão carioca, Salsicinha ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Suco de manga + tora de frango com legumes sem lactose			KCAL	408	KCAL	506
						FERRRO	6	FERRRO	6
						VITAMINA A	605	VITAMINA A	564
						VITAMINA C	75	VITAMINA C	59
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida de couve sem lactose + recheio carne	L leite sem lactose com morango + panqueca sem lactose de banana com aveia sem lactose	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho sem lactose + banana			KCAL	408	KCAL	506
						FERRRO	6	FERRRO	6
						VITAMINA A	605	VITAMINA A	564
						VITAMINA C	75	VITAMINA C	59
Jantar 15:30H/16:00H	Batata relogada + Frango ao molho + couve relogada + salada de acelga + ponkan	Macarão com carne moída + legumes relogados (brócolis e cenoura) + melancia	Polenta + Almoendas ao molho + brócolis + salada de beterraba			KCAL	408	KCAL	506
						FERRRO	6	FERRRO	6
						VITAMINA A	605	VITAMINA A	564
						VITAMINA C	75	VITAMINA C	59

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

CMEI

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia  
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional nº 11140 CRN 8º REGIÃO Nº 7771

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

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Mat. Funcional nº 11140 CRN 8º REGIÃO Nº 7771

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

SEMI LACTOSE

	SEGUNDA 22/6/2026	TERÇA 23/6/2026	QUARTA 24/6/2026	QUINTA 25/6/2026	SEXTA 26/6/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose e aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	Leite sem lactose com banana + Pão de queijo vegano	Suco de uva integral + panqueca de queijo sem lactose	logurite sem lactose com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de maracujá + panqueca de frango desfiado ao molho sem lactose + Bolo de banana sem açúcar e sem lactose	610 Kcal 110 CHO 26 PTN 19 LIP	551 Kcal 99 CHO 20 PTN 20 LIP
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão caraca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + manido	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão caraca, Omelete assado + espinafre + legumes refogados (cenoura e abobrinha) + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + couve + laranja	Macarão parafuso + Frango ao molho desfiado + espinafre + salada de cenoura + melancia	596 Mg 6 Mg	411 Mg 6 Mg
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo sem lactose	logurite sem lactose com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem lactose	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose e aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	Leite sem lactose com banana + Pão de queijo vegano	Suco de maracujá + panqueca de frango desfiado ao molho sem lactose + Bolo de banana sem açúcar e sem lactose	597 Mg	596 Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta + Carne moída ao molho + salada de alface	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de tomate + maçã	Batata refogada + Carne moída ao molho + escarola + salada de beterraba + manido	Carne (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + melancia	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne seca, ervilha) + espinafre + FEIJÃO PRETO + salada de acelga + laranja	60 Mg	48 Mg
	SEGUNDA 29/6/2026	TERÇA 30/6/2026				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Mingau de aveia sem lactose com leite sem lactose com banana + MAÇÃ	Suco de uva integral + panqueca de queijo sem lactose				592 Kcal 98 CHO 15 PTN 10 LIP	512 Kcal 93 CHO 17 PTN 10 LIP
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão caraca, Frango assado (sobrecoxa) + mandioca refogada + rúcula + caqui				263 Mg	154 Mg
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + panqueca de queijo sem lactose	Mingau de aveia sem lactose com leite sem lactose com banana + MAÇÃ				2 Mg	3 Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + caqui	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + aglio + abobrinha refogada + melancia				214 Mg	236 Mg
						55 Mg	74 Mg

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

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mãe Funcional nº 7893, CRN 8º REGIÃO Nº 781

Ligia Maria Toledo Faria Vicente  
Mãe Funcional nº 11146, CRN 8º REGIÃO Nº 171

Camille Consolino de Carvalho  
Mãe Funcional nº 7894, CRN 8º REGIÃO Nº 102

Elaine Cristina dos Santos  
Coordenadora Pedagógica

Letícia de Jesus  
Médica Nutricionista  
CRN 15664