

SEM LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	1/9/2025	2/9/2025	3/9/2025	4/9/2025	5/9/2025	KCAL	650	Kcal	KCAL	501	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Creme de banana, abacate e leite sem lactose	Leite sem lactose com morango + panqueca de banana sem lactose com aveia sem lactose	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar e sem lactose + melão	logurte sem lactose com morango e banana batido	Suco de uva integral + panqueca colorida de couve sem lactose + recheio carne	CHO	99	g	CHO	100	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, batata salsa e brócolis) + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + rúcula + salada de tomate + goiaba	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + couve + Abóbora refogada + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	PTN	25	g	PTN	21	g
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida de couve sem lactose + recheio carne	logurte sem lactose com morango e banana batido	Suco de acerola + torta de frango com legumes e sem lactose	Leite sem lactose com morango + panqueca de banana sem lactose com aveia sem lactose	Creme de banana, abacate e leite sem lactose	LIP	15	g	LIP	15	g
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Batata refogada + Carne moída ao molho + escarola + salada de tomate com cebola + goiaba	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de cenoura + melancia	CALCIO	502	Mg	CALCIO	496	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	6	Mg
						VITAMINA A	504	Mcg	VITAMINA A	421	Mcg
						VITAMINA C	49	Mg	VITAMINA C	50	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	8/9/2025	9/9/2025	10/9/2025	11/9/2025	12/9/2025	KCAL	648	Kcal	KCAL	546	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Creme de banana, cacau 100% e leite sem lactose	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Suco de acerola + torta de frango com legumes e sem lactose	Leite sem lactose com morango + panqueca de banana sem lactose com aveia sem lactose	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	CHO	102	g	CHO	115	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sossami) grelhado, salada de acelga + banana	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + couve + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + rúcula + salada de beterraba + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + escarola + salada de couve-flor + manga	PTN	22	g	PTN	26	g
Lanche 13:30H/14:00H	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	Leite sem lactose com morango + panqueca de banana sem lactose com aveia sem lactose	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar e sem lactose + banana	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo sem lactose + maçã	LIP	17	g	LIP	20	g
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + ,mamão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de cenoura + laranja	Batata refogada + Frango ao molho + couve refogada + salada de couve flor + manga	Polenta com azeitonas ao molho + brócolis + salada de beterraba	CALCIO	408	Mg	CALCIO	506	Mg
						FERRO	6	Mg	FERRO	6	Mg
						VITAMINA A	605	Mcg	VITAMINA A	564	Mcg
						VITAMINA C	75	Mg	VITAMINA C	59	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	15/9/2025	16/9/2025	17/9/2025	18/9/2025	19/9/2025	KCAL	601	Kcal	KCAL	587	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho sem lactose + maçã	Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo sem lactose + maçã	logurte sem lactose com morango e banana batido	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga, morango)	CHO	132	g	CHO	110	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sossami) ao molho, salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + rúcula + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, mandioca refogada + salada de brócolis	PTN	25	g	PTN	22	g
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão	Leite sem lactose com banana + panqueca de maçã cozida sem lactose	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga, morango)	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho sem lactose + laranja	logurte sem lactose com morango e banana batido	LIP	19	g	LIP	18	g
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + mamão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de cenoura + melão	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + banana	CALCIO	512	Mg	CALCIO	463	Mg
						FERRO	7	Mg	FERRO	7	Mg
						VITAMINA A	409	Mcg	VITAMINA A	509	Mcg
						VITAMINA C	61	Mg	VITAMINA C	64	Mg

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

CMEI

ALUNO

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

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

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





Lidiane Correa Costa (coordenadora)
CRN 8 4301
Coordenação Operacional

Laís de Costa Rezende
Nutricionista
CRN 15644

SEM LACTOSE

	SEGUNDA 22/9/2025	TERÇA 23/9/2025	QUARTA 24/9/2025	QUINTA 25/9/2025	SEXTA 26/9/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva + panqueca sem lactose com queijo sem lactose	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Suco integral de maçã + salada de frutas (banana, mamão, laranja)	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de maracujá + crepioca de queijo sem lactose + bolo de banana sem açúcar e sem lactose	KCAL	610	Kcal	KCAL	551	Kcal
						CHO	110	g	CHO	99	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + espinafre + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de tomate + goiaba	PTN	26	g	PTN	20	g
						LIP	19	g	LIP	20	g
Lanche 13:30H/14:00H	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	Suco integral de maçã + salada de frutas (banana, mamão, laranja)	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + panqueca sem lactose com queijo sem lactose	Suco de maracujá + crepioca de queijo sem lactose + bolo de banana sem açúcar e sem lactose	CALCIO	596	Mg	CALCIO	411	Mg
						FERRO	6	Mg	FERRO	6	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + espinafre + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de beterraba + laranja	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + goiaba	Batata refogada + Frango ao molho + couve refogada + salada de pepino com tomate + manga	VITAMINA A	597	Mcg	VITAMINA A	596	Mcg
						VITAMINA C	60	Mg	VITAMINA C	48	Mg
	SEGUNDA 29/9/2025	TERÇA 30/9/2025				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura sem lactose + recheio carne	Mingau com leite sem lactose de aveia sem lactose com banana				KCAL	592	Kcal	KCAL	512	Kcal
						CHO	98	g	CHO	93	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + agrião + salada de alface + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + espinafre + salada de cenoura + maçã				PTN	15	g	PTN	17	g
						LIP	10	g	LIP	10	g
Lanche 13:30H/14:00H	Mingau com leite sem lactose de aveia sem lactose com banana	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura sem lactose + recheio carne				CALCIO	263	Mg	CALCIO	154	Mg
						FERRO	2	Mg	FERRO	3	Mg
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Sopa de feijão (batata, batata salsa, cenoura e carne) + couve + melão				VITAMINA A	214	Mcg	VITAMINA A	236	Mcg
						VITAMINA C	55	Mg	VITAMINA C	74	Mg

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

CMEI	ALUNO
<p></p> <p>Patrícia dos Santos Alves Garcia Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781</p>	<p></p> <p>Ligia Márcia Toledo Faria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº3371</p>
<p></p> <p>Camile Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102</p>	<p></p> <p>Leiliane Correa Costa Soares CRN 8 6380 Coordenação Operacional</p>
	<p></p> <p>Laís de Souza Machado CRN 15644</p>