

SEMI LACTOSE

	SEGUNDA 3/3/2025	TERÇA 4/3/2025	QUARTA 5/3/2025	QUINTA 6/3/2025	SEXTA 7/3/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Suco de maçã integral + Salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia sem lactose	Leite sem lactose com polpa de morango + panqueca de banana com aveia sem lactose	KCAL 626 Kcal CHO 92 g PTN 33 g LIP 14 g	KCAL 491 Kcal CHO 76 g PTN 22 g LIP 12 g
Almôço 10:30H/11:00H				Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + rúcula + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão preto + carne moída ao molho + salada de alface + melancia	CALCIO 190 Mg FERRO 4 Mg	CALCIO 234 Mg FERRO 2 Mg
Lanche 14:00H/14:30H				Suco de maçã integral + Salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia sem lactose	Suco de maçã integral + Salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia sem lactose	VITAMINA A 234 Mcg VITAMINA C 38 Mg	VITAMINA A 259 Mcg VITAMINA C 57 Mg
Jantar 16:00H/16:30H				Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de alface + melancia	Polenta + Frango ao molho + salada de repolho + mamão	VITAMINA A 234 Mcg VITAMINA C 38 Mg	VITAMINA A 259 Mcg VITAMINA C 57 Mg
	SEGUNDA 10/3/2025	TERÇA 11/3/2025	QUARTA 12/3/2025	QUINTA 13/3/2025	SEXTA 14/3/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + Biscoito polvilho sem lactose + laranja picada	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + maçã	Leite sem lactose com polpa de morango + pão de queijo vegano	Leite sem lactose com banana e aveia sem lactose + manga picada		KCAL 530 Kcal CHO 84 g PTN 29 g LIP 10 g	KCAL 383 Kcal CHO 55 g PTN 19 g LIP 10 g
Almôço 10:30H/11:00H	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + espinafre + salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + rúcula + salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + espinafre + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada de repolho + péra	PLANEJAMENTO		
Lanche 14:00H/14:30H	Leite sem lactose com banana e aveia sem lactose + manga picada	Leite sem lactose com polpa de morango + panqueca de banana com aveia sem lactose	Suco de maçã integral + Salada de frutas (uva, laranja, mamão) com aveia sem lactose	Leite sem lactose com polpa de morango + pão de queijo vegano		CALCIO 207 Mg FERRO 4 Mg	CALCIO 120 Mg FERRO 2 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão (batata, mandiquinha, carne, cenoura) + couve + melão	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de pepino com tomate + maçã	Polenta com almôndegas ao molho + brócolis + salada de beterraba	Purê de batatas sl/leite + Frango ao molho + couve refogada + salada de alface + abacaxi		VITAMINA A 298 Mcg VITAMINA C 42 Mg	VITAMINA A 376 Mcg VITAMINA C 56 Mg

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

CMEI

ALUNO

PM

[Assinatura]

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Mai Funcional nº 7893 CRN nº REGIÃO N°1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Mai Funcional nº 11146 CRN nº REGIÃO N°221

Camille Consentino de Carvalho

Mai Funcional nº 7894 CRN nº REGIÃO N°1102

[Assinatura]

Léidiane Correa Costa Sodetex
CRN 8.6303
Coordenadora Operacional

[Assinatura]
Leite de soja sem lactose
Nutricionista
CRN 15644

CMEI / CEI DE 13 MESES A 2 ANOS E 11 MESES – CARDÁPIO MARÇO/2025

SEM LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	17/3/2025	18/3/2025	19/3/2025	20/3/2025	21/3/2025		
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacaxi e banana sem lactose com aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	Leite s/ lactose com banana + tapioca de coco s/ lactose	Suco de maçã integral + Salada de frutas (uva, laranja, mamão com aveia sem lactose	logurte natural sem lactose com morango e banana batido	Suco de uva integral + panqueca de queijo sem lactose	KCAL 598 Kcal 91 CHO 9 PTN 30 LIP 13	KCAL 552 Kcal 84 CHO 26 LIP 13
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + couve + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alicia + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata s/ leite + salada de brócolis + goiaba	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + couve + abóbora refogada + melancia	CALCIO 210 Mg FERRO 4 Mg LIP 9	CALCIO 251 Mg FERRO 2 Mg LIP 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca sem lactose + laranja picada	logurte natural sem lactose com morango e banana batido	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Suco de uva integral + panqueca de queijo sem lactose	Vitamina de abacaxi e banana sem lactose com aveia + biscoito de polvilho sem lactose	VITAMINA A 318 Mcg VITAMINA C 109 Mg	VITAMINA A 404 Mcg VITAMINA C 106 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana	Polenta + Carne moída ao molho + salada de alicia + melancia	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + goiaba		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	24/3/2024	25/3/2024	26/3/2024	27/3/2024	28/3/2024		
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca sem lactose + laranja picada	Suco polpa de morango+ torta de frango com legumes sem lactose	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	logurte natural sem lactose com morango e banana batido	Suco de maracujá + pizza de tapioca com queijo sem lactose + bolo de banana s/ açúcar e sem lactose	KCAL 535 Kcal 86 CHO 9 PTN 25 LIP 11	KCAL 401 Kcal 60 CHO 20 LIP 9
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado + salada de alicia + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + agrião + salada alicia + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis + couve-flor+cenoura) + manga	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicia + laranja	Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de alicia + melão	CALCIO 165 Mg FERRO 4 Mg LIP 11	CALCIO 102 Mg FERRO 2 Mg LIP 9
Lanche 14:00H/14:30H	logurte natural sem lactose com morango e banana batido	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho sem lactose + manga	Creme de banana, abacaxi e leite sem lactose + banana picada	Suco polpa de morango+ torta de frango com legumes sem lactose	Suco de maracujá + pizza de tapioca com queijo sem lactose + bolo de banana s/ açúcar e sem lactose	VITAMINA A 285 Mcg VITAMINA C 31 Mg	VITAMINA A 221 Mcg VITAMINA C 37 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de cenoura	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Purê de batata s/ leite, Carne moída ao molho + escarola + salada de beterraba + maçã	Polenta + Frango ao molho + salada de alicia + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + manga		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	31/3/2025						
Desjejum 7:30H/8:00H	Creme de banana, abacaxi e leite sem lactose + banana picada					KCAL 564 Kcal 87 CHO 9 PTN 24 LIP 10	KCAL 410 Kcal 58 CHO 19 LIP 8
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + couve + salada de tomate e cebola + laranja					CALCIO 166 Mg FERRO 3 Mg VITAMINA A 271 Mcg VITAMINA C 31 Mg	CALCIO 103 Mg FERRO 3 Mg VITAMINA A 222 Mcg VITAMINA C 33 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Mingau de banana s/ lactose com aveia s/ lactose						
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de beterraba						

Observações: Leite, biscoito sem lactoses, farinhas, cereais(aveia sem lactose) sem traços de lactose

CMEI

ALUNO

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

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

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

Labiana Correa Costa Sistiak
CRN 8 6303
Coordenadora Operacional

Leite de soja sem açúcar
Nutricionista
CRN 156644