

SEM LACTOSE

	SEGUNDA 11/12/2025	TERÇA 21/12/2025	QUARTA 31/12/2025	QUINTA 4/12/2025	SEXTA 6/12/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com cacau 100% + banana picada	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Suco de uva integral + panqueca colorida de couve sem lactose + recheio de carne	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, mamão, morango)	Suco natural de abacaxi + ovo mexido + bolo de banana sem açúcar e sem lactose	650	9	501	100
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + rúcula + melão	Arroz, Feijão preto, Burreado, Iarota de banana da terra + couve + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicia + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + couve + salada de beterraba	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + espinafre + salada de brócolis + manga	25	9	21	9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida de couve sem lactose + recheio de carne	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, mamão, morango)	Leite sem lactose com cacau 100% + banana picada	Leite sem lactose com banana + pão de queijo vegano	Suco natural de abacaxi + ovo mexido + bolo de banana sem açúcar e sem lactose	502	5	459	6
Jantar 15:30H/16:00H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de beterraba + laranja	Arroz, Frango ao molho com legumes (mandioca, beterraba, abobrinha) + espinafre	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis + couve flor) + manga	Polenta + Frango ao molho + salada de alicia + melão	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne lscas, ervilha) + espinafre + salada de alicia + melancia	504	49	421	50
SEGUNDA 8/12/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Mingau com leite sem lactose de banana com aveia sem lactose	Leite sem lactose com banana + bolo de maçã sem açúcar e sem lactose	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicia	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose e com aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	646	102	546	115
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de alicia + banana	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose e com aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicia	Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de beterraba + péssago	22	9	26	9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de morango + Iarota de frango com legumes sem lactose + banana	Iogurte sem lactose com morango e banana batido + biscoito de polvilho sem lactose	Macarrão com frango, legumes (abobrinha, cenoura, batata) + couve + péssago	Leite sem lactose com banana + bolo de maçã sem açúcar e sem lactose	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + mamão	408	6	505	6
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de beterraba	Polenta + Carne moída ao molho + salada de alicia + laranja	Macarrão com frango, legumes (abobrinha, cenoura, batata) + couve + péssago	Batata refogada + Carne moída ao molho + escarola + salada de alicia com tomate + maçã	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + banana	605	75	564	59
SEGUNDA 16/12/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/citreira + biscoito de polvilho sem lactose + maçã	Leite sem lactose com morango + panqueca de banana sem lactose com aveia sem lactose	Suco de morango + Iarota de frango com legumes sem lactose + laranja	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose e com aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo sem lactose + mamão	610	110	551	99
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura) + rúcula + salada de repolho + abacaxi	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandiocca, salada de alicia + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado + salada de alicia + banana	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura) + agrião + salada de alicia + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + couve + abóbora refogada + maçã	26	9	20	8
Lanche 13:30H/14:00H	Leite sem lactose com morango + panqueca de banana sem lactose com aveia sem lactose	Chá erva doce/citreira + biscoito de polvilho sem lactose + maçã	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose e com aveia sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de abacaxi natural + crepioca de queijo sem lactose + mamão	Mingau com leite sem lactose de banana com aveia sem lactose	596	6	411	6
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta com almôndegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + melão	Macarrão com frango ao molho desfiado + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + couve + abacaxi	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne lscas) + couve	Batata refogada + Frango ao molho + couve refogada + salada de alicia com tomate + maçã	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + brócolis + melancia	597	60	566	48

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

ALUNO

CMEI

PN

PE

PE

PE

Partícia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camille Consenso de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Estelene Cavassa Costa Barbosa
CRN 7 603
Gestão Pedagógica Organizacional

Leide de Jesus Alcantara
CRN 15644