



INTOLERÂNCIA A LACTOSE

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL Média		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL Diária	
	11/4/2025		12/4/2025		13/4/2025		14/4/2025		15/4/2025		16/4/2025		17/4/2025
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Ingurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + laranja	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose								
Almooço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + ponkan	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + pera	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada açaí	Macarrão com molho de carne moída + salada de tomate com vagem + melancia								
Lanche 14:00H/14:30H		Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + laranja	Ingurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose								
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + pera	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de açaí + ponkan	Arroz, Carreiteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate com vagem + melancia	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga								
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL Média		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL Diária	
	11/4/2025		12/4/2025		13/4/2025		14/4/2025		15/4/2025		16/4/2025		17/4/2025
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com manteiga sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melancia	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + açaí	Vitamina de mamão e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose								
Almooço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada açaí + ponkan	Arroz integral, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + salada repolho com tomate + coqui								
Lanche 14:00H/14:30H		Café com leite sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose + maçã	Leite sem lactose com morango + Bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	Vitamina de mamão e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + açaí								
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz, Carreiteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de açaí + ponkan	Sopa de frango + mandioca + abobrinha + beterraba + melão	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + coqui	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de vagem + maçã								
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL Média		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL Diária	
	11/4/2025		12/4/2025		13/4/2025		14/4/2025		15/4/2025		16/4/2025		17/4/2025
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + pão sem lactose com carne moída, açaí, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose e sem cobertura + pipoca	Macarrão parafuso, Frango ao molho destilado + salada de repolho com tomate + goiabada								
Almooço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de açaí + mamão	CONSELHO DE CLASSE	FERIADO								
Lanche 14:00H/14:30H		Canílica com leite sem lactose + maçã	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com carne moída, açaí, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose e sem cobertura + pipoca									
Jantar 16:00H/16:30H		Polenta + Frango ao molho + salada de acelga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de açaí + laranja	Polenta com almeirão ao molho + salada de beterraba + mamão									
Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, Cereais (aveia) e farinhas sem treços de lactose													
ALUNO													

CMEI

Observação: Leite, Pão, Biscoitos, Bolos, Cereais (aveia) e Fritas sem fritos de lactose

ALUNO

CONSELHO DE CLASSE

FERIADO

PM

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consenso de Carvalho

Ediane Farias Costa Bialillo
CRN 2.931
Coordenadora Pedagógica

Leandro de Souza Mota
CRN 15564
Coordenador Pedagógico



INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA 21/4/2025	TERÇA 22/4/2025	QUARTA 23/4/2025	QUINTA 24/4/2025	SEXTA 25/4/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPICA
Desjejum 7:30H/8:00H	FERIADO	Café com leite sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose + maçã	Yogurte de morango sem lactose + salada de frutas (kiwi, mamão e banana)	Suco de acerola + torta de frango com legumes sem lactose + mamão	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem lactose sem cobertura	KCAL 780 CHO 112 PTN 32 LP 26	KCAL 590 CHO 92 PTN 26 LP 11
Almôço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão preto, Ovo mexido + abóbora refogada + abacaxi	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + melão	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada de acelga + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de pepino com tomate + banana	CALCIO 288 FERRIO 3 LP 26	CALCIO 168 FERRIO 2 LP 11
Lanche 14:00H/14:30H		Leite sem lactose com cachaça (100%) + pão sem lactose com manteiga sem lactose	Suco de acerola + torta de frango com legumes sem lactose + mamão	Yogurte de morango sem lactose + salada de frutas (kiwi, mamão e banana)	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem lactose sem cobertura	VITAMINA A 488 VITAMINA C 62	VITAMINA A 488 VITAMINA C 266
Jantar 16:00H/16:30H		Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de pepino com tomate + melão	Macarrão com carne moída + legumes refogados (brócolis e cenoura) + abacaxi	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + banana	Polenta com almeirão ao molho + salada de beterraba + maçã	VITAMINA C 62	VITAMINA C 266
	SEGUNDA 28/4/2025	TERÇA 29/4/2025	QUARTA 30/4/2025			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TÍPICA
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose			KCAL 397 CHO 113 PTN 33 LP 21	KCAL 547 CHO 92 PTN 25 LP 11
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barreado, fatia de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura e brócolis) + mamão	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia			CALCIO 246 FERRIO 4 LP 4	CALCIO 199 FERRIO 2 LP 2
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite sem lactose + pão sem lactose + manteiga sem lactose	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose			VITAMINA A 426 VITAMINA C 62	VITAMINA A 468 VITAMINA C 246
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de repolho com tomate + melancia	Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + mamão				
OBSERVAÇÃO: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, Cereais (avali) e farinhas sem traços de lactose						ALUNO	

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Liliane Curvelo Costa Siqueira
CRN 8º REGIÃO Nº2321
Coordenadora OperacionalLeite de soja sem lactose
RISOTOLÂNDIA
CRN 15644