

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA 1/9/2025	TERÇA 2/9/2025	QUARTA 3/9/2025	QUINTA 4/9/2025	SEXTA 5/9/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura e sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	KCAL	761	Kcal	KCAL	719	Kcal
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 + salada de tomate + goiaba	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	CHO	121	g	CHO	106	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de acerola + torta de frango com legumes sem lactose + laranja	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura e sem lactose	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	PTN	26	g	PTN	25	g
Jantar 16:00H/16:30H	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)	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de tomate com cebola + goiaba	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de cenoura + melancia	LIP	19	g	LIP	21	g
						CALCIO	496	Mg	CALCIO	396	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	7	Mg
						VITAMINA A	506	Mcg	VITAMINA A	602	Mcg
						VITAMINA C	49	Mg	VITAMINA C	59	Mg
	SEGUNDA 8/9/2025	TERÇA 9/9/2025	QUARTA 10/9/2025	QUINTA 11/9/2025	SEXTA 12/9/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de acerola + torta de frango com legumes sem lactose + maçã	Suco de manga + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	KCAL	760	Kcal	KCAL	721	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelga + banana	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), 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), salada de couve-flor + manga	CHO	116	g	CHO	106	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de manga + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão de milho sem lactose com manteiga sem lactose	PTN	27	g	PTN	25	g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + mamão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + laranja	Batata refogada + Frango ao molho + salada de couve flor + manga	Polenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba	LIP	21	g	LIP	22	g
						CALCIO	501	Mg	CALCIO	406	Mg
						FERRO	6	Mg	FERRO	5	Mg
						VITAMINA A	468	Mcg	VITAMINA A	463	Mcg
						VITAMINA C	56	Mg	VITAMINA C	50	Mg
	SEGUNDA 15/9/2025	TERÇA 16/9/2025	QUARTA 17/9/2025	QUINTA 18/9/2025	SEXTA 19/9/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melão	logurte de morango sem lactose + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia sem lactose	KCAL	737	Kcal	KCAL	716	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, mandioca refogada + salada de brócolis	CHO	115	g	CHO	109	g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melão	Sagú + banana	logurte de morango sem lactose + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	PTN	24	g	PTN	25	g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + melão	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + banana	LIP	20	g	LIP	20	g
						CALCIO	496	Mg	CALCIO	463	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	5	Mg
						VITAMINA A	411	Mcg	VITAMINA A	506	Mcg
						VITAMINA C	52	Mg	VITAMINA C	41	Mg

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.

CMEI

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho


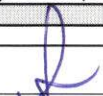



Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Leidiane Cristina Costa Sáfadi  
CRN 8.0303  
Coordenação Operacional

Leidiane Cristina Costa Sáfadi  
Nutricionista  
CRN 15648



## INTOLERÂNCIA A 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	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão	Suco de acerola + bolo de fubá sem lactose + banana	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	KCAL	738	Kcal	KCAL	655	Kcal
						CHO	113	g	CHO	98	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, 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 + salada de tomate + goiaba	PTN	26	g	PTN	22	g
						LIP	20	g	LIP	20	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de acerola + bolo de fubá sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	CALCIO	463	Mg	CALCIO	503	Mg
						FERRO	5	Mg	FERRO	5	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + goiaba	Batata refogada + Frango ao molho + salada de pepino com tomate + + manga	VITAMINA A	496	Mcg	VITAMINA A	495	Mcg
						VITAMINA C	48	Mg	VITAMINA C	56	Mg
	SEGUNDA 29/9/2025	TERÇA 30/9/2025				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com banana + biscoito polvilho sem lactose	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + manteiga sem lactose				KCAL	653	Kcal	KCAL	498	Kcal
						CHO	112	g	CHO	95	g
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã				PTN	18	g	PTN	17	g
						LIP	13	g	LIP	9	g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + manteiga sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose				CALCIO	203	Mg	CALCIO	206	Mg
						FERRO	3	Mg	FERRO	3	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Sopa de feijão (batata, batata salsa, cenoura e carne) + melão				VITAMINA A	306	Mcg	VITAMINA A	169	Mcg
						VITAMINA C	61	Mg	VITAMINA C	69	Mg
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.											
CMEI						ALUNO					
<div><div> Patricia dos Santos Alves Garcia Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781</div><div> Ligia Márcia Toledo Faria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321</div><div> Camile Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102</div><div> Laizang Cristina Oliveira Assis CRN 8 6383 Coordenadora Operacional</div><div> Laiz de Souza Macedo Nutricionista CRN 15644</div></div>											