

INTOLERÂNCIA A LACTOSE


INTOLERÂNCIA A LACTOSE									
SEGUNDA 31/3/2025		TERÇA 4/3/2025		QUARTA 5/3/2025		QUINTA 6/3/2025		SEXTA 7/3/2025	
Desjejum 7:30H/8:00H				logurte de morango sem lactose + Salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia sem lactose	Leite sem lactose com banana + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	PTN 38 g	LIP 68 g	CHO 99 g	KCAL 794
Almôço 10:30H/11:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de beterraba + mamão	Arroz, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada acelga + melancia	LIP 68 g	CHO 313 Mg	KCAL 376	Mg 4
Lanche 14:00H/14:30H				Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + banana	logurte de morango sem lactose + Salada de frutas (kiwi, maçã e mamão) com aveia sem lactose	LIP 68 g	CHO 313 Mg	KCAL 376	Mg 4
Jantar 16:00H/16:30H				Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + melancia	Polenta + Frango ao molho + salada de repolho + mamão	LIP 68 g	CHO 313 Mg	KCAL 376	Mg 4
SEGUNDA 10/3/2025		TERÇA 11/3/2025		QUARTA 12/3/2025		QUINTA 13/3/2025		SEXTA 14/3/2025	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito saibado integral sem lactose + laranja	Suco de abacaxi natural + pão de leite hot dog sem lactose com ovo + maçã	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco maracujá + pão fatiado integral sem lactose com requeijão sem lactose + mamão	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + péra	PTN 31 g	LIP 17 g	CHO 81 g	KCAL 690
Almôço 10:30H/11:00H	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + péra	PTN 31 g	LIP 17 g	CHO 81 g	KCAL 690
Lanche 14:00H/14:30H	Suco maracujá + pão fatiado integral sem lactose com requeijão sem lactose	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Suco integral de uva, sanduíche de pão de hot dog sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Lente sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + péra	PTN 31 g	LIP 17 g	CHO 81 g	KCAL 690
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + melão	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de pepino com tomate + maçã	Polenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba	Purê de batatas s/ leite + Frango ao molho + couve refogada + salada de alface + abacaxi	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + péra	PTN 31 g	LIP 17 g	CHO 81 g	KCAL 690

Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais(aveia) e farinhas sem traços de lactose

CMEI

ALUNO


Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781


Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2231

Camille Consentino de Carvalho
Matr Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102


Ediane Carra Costa Balbala
CRN 8º REGIÃO N°1564
Coordenadora Organizacional


Leticia de Oliveira
CRN 15644

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA 17/3/2025	TERÇA 18/3/2025	QUARTA 19/3/2025	QUINTA 20/3/2025	SEXTA 21/3/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco integral de maçã + bolo de lúhã sem lactose + maçã	Suco integral de uva, sanduíche de pão tor, dog sem lactose + queijo sem lactose + lomate + alicace	logurte morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	PTN 28	g	PTN 25	g
Almooço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alicace + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata sem leite + salada de brócolis + goiabada	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicace	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	LIP 11	g	LIP 11	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo/margarina sem lactose	logurte morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco integral de maçã + bolo de lúhã sem lactose + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	CALCIO 194	Mg	CALCIO 202	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz, carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abobrinha refogada + banana	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + melancia	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + goiabada	FERRO 3	Mg	FERRO 2	Mg
	SEGUNDA 24/3/2024	TERÇA 26/3/2024	QUARTA 26/3/2024	QUINTA 27/3/2024	SEXTA 28/3/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose + laranja	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + maçã	Chá com leite sem lactose + pão fatiado sem lactose + manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito sagado integral sem lactose + banana	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	KCAL 679	Kcal	KCAL 502	Kcal
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alicace + 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 alicace + laranja	Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de acelga + melão	CHO 104	g	CHO 73	g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite sem lactose com cacau 100% + pão de milho sem lactose com requêijo sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito sagado integral sem lactose + manga	Leite sem lactose com morango + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + maçã	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	PTN 32	g	PTN 25	g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Purê de batata s/ leite, Carne moída ao molho + salada de beterraba + maçã	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + manga	LIP 14	g	LIP 11	g
	SEGUNDA 31/3/2025	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão hot dog sem lactose + queijo sem lactose + lomate + alicace					KCAL 590	Kcal	KCAL 490	Kcal
Almooço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada de lomate e cebola + laranja					CHO 80	g	CHO 79	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose + maçã					PTN 32	g	PTN 20	g
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de frango (cenoura, batata ,milho, frango) + rúcula + salada de beterraba					LIP 16	g	LIP 19	g
						CALCIO 185	Mg	CALCIO 174	Mg
						FERRO 3	Mg	FERRO 2	Mg
						VITAMINA A 315	Mcg	VITAMINA A 398	Mcg
						VITAMINA C 35	Mg	VITAMINA C 46	Mg

Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais(aveia) e farinhas sem traços de lactose

CMEI

ALUNO

 Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
 Nº1781

 Lígia Marcia Toledo-Faria Vicente
 Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
 Nº2321

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

 Laila de Souza Costa Batista
 Coordenadora Operacional
 CNH 15644

 Laila de Souza Costa Batista
 CNH 15644