

## INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 11/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco polpa morango + torta de legumes com aveia s/ leite + maçã	CHO 87,63	9	CHO 92,84	9
Almoo 10:30H/11:00H					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja	PTN 36,51	9	PTN 44,87	9
Lanche 14:00H/14:30H						LIP 17,98	9	LIP 18,25	9
Jantar 16:00H/16:30H						CALCIO 303,52	Mg	CALCIO 433,62	Mg
					logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	FERRO 3,65	Mg	FERRO 6,15	Mg
						VITAMINA A 365,46	Mcg	VITAMINA A 462,52	Mcg
					Risoto de frango (batata, cenoura, frango e milho) + rúcula + salada de beterraba + maçã	VITAMINA C 38,65	Mg	VITAMINA C 67,25	Mg
	SEGUNDA 4/9/2023	TERÇA 5/9/2023	QUARTA 6/9/2023	QUINTA 7/9/2023	SEXTA 8/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite s/ lactose + pão s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Leite s/ lactose com mamão + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose	logurte morango s/ lactose+ biscoito doce integral s/ lactose + banana			KCAL 845,62	Kcal	KCAL 789,17	Kcal
Almoo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quirena + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + laranja	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de acelga + melão			CHO 112,36	9	CHO 99,87	9
Lanche 14:00H/14:30H						PTN 51,84	9	PTN 56,45	9
						LIP 20,99	9	LIP 18,21	9
Almoo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quirena + salada de beterraba	Arroz + feijão preto + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + laranja	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de acelga + melão			CALCIO 403,65	Mg	CALCIO 359,24	Mg
Lanche 14:00H/14:30H						FERRO 4,02	Mg	FERRO 3,98	Mg
						VITAMINA A 405,74	Mcg	VITAMINA A 376,52	Mcg
						VITAMINA C 40,65	Mg	VITAMINA C 51,64	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + laranja	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada de repolho c/ tomate + melão	Polenta + frango ao molho + salada de acelga + mamão			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	SEGUNDA 11/9/2023	TERÇA 12/9/2023	QUARTA 13/9/2023	QUINTA 14/9/2023	SEXTA 15/9/2023	KCAL 743,26	Kcal	KCAL 883,22	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + maçã	Suco polpa maracujá + pão integral s/ lactose com requeijão s/ lactose	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + melão	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ lactose + mamão	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + alface + tomate	CHO 103,36	9	CHO 129,52	9
Almoo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + manga	Arroz + feijão preto + barreado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alface + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brocolis) + mamão	PTN 45,25	9	PTN 48,65	9
Lanche 14:00H/14:30H						LIP 18,98	9	LIP 18,66	9
						CALCIO 488,45	Mg	CALCIO 450,97	Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + melão	Café com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + maçã	Chá com limão + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + alface + tomate	Mingau de chocolate s/ lactose + mamão	Suco polpa morango + torta de legumes com aveia s/ leite + melão	FERRO 3,54	Mg	FERRO 5,01	Mg
						VITAMINA A 415,96	Mcg	VITAMINA A 465,59	Mcg
						VITAMINA C 49,52	Mg	VITAMINA C 51,26	Mg

Observações:

ALUNO

CMEI

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

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

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

Liliane Correa Costa Sottila  
CRN 8º REGIÃO Nº 6303  
Coordenadora Operacional

Mariana Revellim Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO Nº 1429  
Nutricionista Consultor Especialista



## INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA 18/9/2023	TERÇA 18/9/2023	QUARTA 20/9/2023	QUINTA 21/9/2023	SEXTA 22/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite s/ lactose com cacau 70% + pão integral s/ lactose com requêijo s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + laranja	logurite de coco s/ lactose + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco polpa morango + lorta de legumes com aveia s/ leite + maçã	Café com leite s/ lactose + bolo de laranja s/ lactose	KCAL 820,88 CHO 122,54 PTN 40,56 LIP 19,52	KCAL 855,11 CHO 118,42 PTN 50,65 LIP 19,87
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + miela	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de brócolis + banana	CALCIO 460,16 FERRO 4,18	CALCIO 489,51 FERRO 5,64
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Leite s/ lactose com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose	logurite de coco s/ lactose + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + manga	VITAMINA A 506,59 VITAMINA C 37,64	VITAMINA A 487,56 VITAMINA C 43,41
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melão	Poleenta + carne moída ao molho + salada de acelga	Purê de batatas s/ leite + frango ao molho + salada de cenoura + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de acelga + laranja	Quirera com frango ao molho + abobrinha refogada + mamão	Mg 37,64	Mg 43,41
	SEGUNDA 26/9/2023	TERÇA 26/9/2023	QUARTA 27/9/2023	QUINTA 28/9/2023	SEXTA 29/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco polpa maracujá + pão faliado integral s/ lactose com requêijo s/ lactose	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + manteiga s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + melão	Vitamina de abacate e banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Suco integral de uva + pão s/ lactose com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ lactose	KCAL 906,17 CHO 146,15 PTN 49,52 LIP 22,61	KCAL 784,50 CHO 103,64 PTN 45,82 LIP 20,74
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassani ao molho + salada de acelga + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + laranja	Arroz integral + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de tomate + manga	Macarrão parafuso com frango ao molho desfiado + salada de beterraba+ mamão	Mg 9	Mg 9
Lanche 14:00H/14:30H	Leite s/ lactose com mamão + biscoito de polvilho s/ lactose	Suco polpa morango + lorta de legumes com aveia s/ leite + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Suco polpa maracujá + pão s/ lactose com requêijo s/ lactose	Suco integral de uva + pão s/ lactose com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ lactose	CALCIO 384,78 FERRO 4,63	CALCIO 403,89 FERRO 5,14
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne lscas, ervilha) + salada repolho com tomate	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + tangerina	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho + salada de abobrinha + manga	VITAMINA A 403,87 VITAMINA C 35,69	VITAMINA A 456,05 VITAMINA C 39,65
Observações:						ALUNO	
CMEI							

*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

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

*Lidiane Correa Costa Soffelli*  
CRN 8º REGIÃO nº 6081  
Coordenadora Operacional

*Mariana Revellino Gonçalves*  
CRN 8º REGIÃO nº 14926  
Nutricionista Consultor Especialista