

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM PEIXE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA 19/9/2023	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	698,38	9	695,29	9
Almôço 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					logurite morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	LIP 17,89	9	LIP 16,25	9
Jantar 16:00H/16:30H					Risoto de frango (batata, cenoura, frango e milho) + rúcula + salada de beterraba + maçã	CALCIO 303,52	Mg	CALCIO 433,62	Mg
						FERRO 3,65	Mg	FERRO 6,15	Mg
						VITAMINA A 395,46	Mcg	VITAMINA A 462,52	Mcg
						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	logurite morango s/ lactose+ biscoito doce integral s/ lactose + banana			KCAL 845,62	Kcal	KCAL 789,17	Kcal
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quirena + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + laranja	Arroz + feijão preto + bolinho de carne ao molho + salada de acelga + melão	FERIADO	RECESSO	CHO 112,36	9	CHO 99,87	9
Lanche 14:00H/14:30H	Leite s/ lactose com cacau 70% + pão s/ lactose com requeijão s/ lactose	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + manteiga s/ lactose	Suco integral de maçã + bolo de lúfá s/ lactose + laranja			PTN 51,84	9	PTN 56,45	9
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			LIP 20,99	9	LIP 18,21	9
						CALCIO 403,65	Mg	CALCIO 359,24	Mg
						FERRO 4,02	Mg	FERRO 3,98	Mg
						VITAMINA A 406,74	Mcg	VITAMINA A 376,52	Mcg
						VITAMINA C 40,65	Mg	VITAMINA C 51,64	Mg
	SEGUNDA 11/9/2023	TERÇA 12/9/2023	QUARTA 13/9/2023	QUINTA 14/9/2023	SEXTA 15/9/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
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 lúfá s/ lactose + mamão	Suco integral de uva + sanduiche de pão frito s/ lactose + queijo s/ lactose + alicae + tomate	KCAL 795,66	Kcal	KCAL 863,22	Kcal
Almôço 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 + frango ao molho + abobrinha e cenoura refogados + salada de alicae	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alicae + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	PTN 45,51	9	PTN 48,65	9
Lanche 14:00H/14:30H	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 frito s/ lactose + queijo s/ lactose + alicae + tomate	Mingau de chocolate s/ lactose + mamão	Suco polpa morango + torta de legumes com aveia s/ leite + melão	LIP 19,68	9	LIP 18,66	9
Jantar 16:00H/16:30H	Quirena + carne moída ao molho + abobrinha refogada + laranja	Macarão com frango + brócolis c/ cenoura refogada	Sopa de feijão (batata, batata salsa, cenoura, carne) + couve + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + rúcula + salada de pepino c/ tomate + manga	Polenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba + melancia	CALCIO 498,45	Mg	CALCIO 450,97	Mg
						FERRO 3,54	Mg	FERRO 5,01	Mg
						VITAMINA A 415,96	Mcg	VITAMINA A 486,58	Mcg
						VITAMINA C 49,52	Mg	VITAMINA C 51,26	Mg

Observações:

ALUNO

CMEI

RUTH BAKA

DIEGO DE SOUZA GONÇALVES

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

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

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

Lidiane Correa Costa Sistiê
CRN 8º REGIÃO nº 6583
Consideranda Interimária

Mariana Rosolino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO nº 14929
Nutricionista com especialização em dietas

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM PEIXE

	SEGUNDA 18/9/2023	TERÇA 19/9/2023	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 requieijo s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + laranja	Logurte de coco s/ lactose + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco polpa morango + torta de legumes com aveia s/ leite + maçã	Café com leite s/ lactose + bolo de laranja s/ lactose	KCAL 820,68 CHO 122,54 PTN 40,96 LIP 18,52	KCAL 855,11 CHO 118,42 PTN 50,65 LIP 19,87
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + batata	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Arroz + feijão preto + ovos mexidos + abóbora refogada + melancia	Arroz colorido + feijão carioca + frango grelhado + chuchu e cenoura refogadas + salada de alface	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de brócolis + banana	CALCIO 450,16 LIP 4,18 FERRO 506,59	CALCIO 499,51 FERRO 5,64 VITAMINA A 487,59
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	Logurte de coco s/ lactose + salada de frutas (mamão, banana, morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + manga	FERRO 4,18 Mg 37,64	FERRO 5,64 Mg 43,41
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melão	Polenta + 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 laranja) + salada de acelga + laranja	Quirera com frango ao molho + abobrinha refogada + mamão	VITAMINA A 506,59 Mg 37,64	VITAMINA A 487,59 VITAMINA C 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 fatiado integral s/ lactose com requieijo 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 998,17 CHO 146,15 PTN 48,52 LIP 22,61	KCAL 784,50 CHO 103,64 PTN 45,82 LIP 20,74
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami 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	PTN 48,52 LIP 22,61 CALCIO 364,78	PTN 45,82 LIP 20,74 CALCIO 403,89
Lanche 14:00H/14:30H	Leite s/ lactose com mamão + biscoito de polvilho s/ lactose	Suco polpa morango + torta 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 requieijo s/ lactose	Suco integral de uva + pão s/ lactose com carne moída + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ lactose	Mg 4,63 FERRO 5,14	Mg 5,14 FERRO 5,14
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, 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 35,09	VITAMINA A 456,85 VITAMINA C 39,65

Observações:

ALUNO

CMEI

RUTH BAKA

DIEGO DE SOUZA GONÇALVES

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º
REGIÃO Nº 1781

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

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º
REGIÃO Nº 1102

Lidiane Garcia Costa Soeflla
CRN 8º REGIÃO Nº 6493
Coordenadora Operacional

Mariana Revelino Gonçalves
CRN 8º REGIÃO Nº 14939
Nutricionista Coordenador Operacional