

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM GLÚTEN + SEM OVO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
					19/9/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H					Suco polpa morango + pão s/ lactose s/ ovos s/ glúten com margarina s/ lactose + maçã	KCAL 776,84 Kcal CHO 104,61 g PTN 45,68 g LIP 19,52 g	KCAL 761,28 Kcal CHO 101,87 g PTN 43,81 g LIP 19,84 g
Almôgo 10:30H/11:00H					Arroz + feijão carioca + frango ao molho + cenoura e couve flor refogados + brânja		
Lanche 14:00H/14:30H					logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten s/ ovos + banana	CALCIO 286,43 Mg FERRO 2,84 Mg	CALCIO 421,58 Mg FERRO 5,13 Mg
Jantar 16:00H/16:30H					Risoto de frango (batata, cenoura, frango e milho) + núcua + salada de beterraba + maçã	VITAMINA A 396,45 Mg VITAMINA C 47,61 Mg	VITAMINA A 461,67 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 s/ glúten s/ ovos + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Leite s/ lactose com leite + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose s/ ovos s/ glúten	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten + banana			KCAL 903,83 Kcal CHO 146,26 g PTN 46,25 g LIP 25,31 g	KCAL 876,31 Kcal CHO 112,52 g PTN 58,16 g LIP 21,51 g
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + laranja	Arroz + feijão preto + carne moída refogada + salada de azeitona + melão			CALCIO 402,87 Mg FERRO 3,65 Mg	CALCIO 346,21 Mg FERRO 3,12 Mg
Lanche 14:00H/14:30H	Leite s/ lactose com cacau 70% + pão s/ lactose s/ ovos s/ glúten com requieijo s/ lactose	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ glúten + manteiga s/ lactose	Suco integral de maçã + bolo s/ lactose s/ glúten + laranja			VITAMINA A 410,58 Mg VITAMINA C 40,65 Mg	VITAMINA A 391,82 Mg VITAMINA C 52,45 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + brânja	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada de repolho c/ tomate + melão	Macarrão s/ glúten s/ ovos + frango ao molho + salada de azeitona + manjão				
	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 s/ ovos s/ glúten + maçã	Suco polpa maracujá + pão integral s/ lactose s/ glúten com requieijo s/ lactose	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose s/ ovos s/ glúten + melão	Suco integral de maçã + bolo s/ lactose s/ ovos s/ glúten + manjão	Suco integral de uva + sanduiche de pão fatiado s/ lactose s/ ovos s/ glúten + queijo s/ lactose + azeitona + tomate	KCAL 781,93 Kcal CHO 110,63 g PTN 45,14 g LIP 17,65 g	KCAL 862,70 Kcal CHO 124,96 g PTN 42,63 g LIP 21,54 g
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de azeitona + manga	Arroz + feijão preto + barrado + mandioca refogada + salada de tomate e cebola + brânja	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + abobrinha e cenoura refogadas + salada de azeitona	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de azeitona + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + manjão	PTN 45,14 g LIP 17,65 g	PTN 42,63 g LIP 21,54 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ glúten s/ ovos c/ carne desfiada + melão	Café com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos s/ glúten + maçã	Chá com limão + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose s/ ovos s/ glúten + queijo s/ lactose + azeitona + tomate	logurte morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ glúten s/ ovos + banana	Suco polpa morango + pão s/ lactose s/ ovos s/ glúten com margarina s/ lactose + melão	CALCIO 503,85 Mg FERRO 4,01 Mg	CALCIO 431,57 Mg FERRO 4,93 Mg
Jantar 16:00H/16:30H	Batata refogada + carne moída ao molho + abobrinha refogada + laranja	Macarrão s/ glúten s/ ovos com frango + brócolis c/ cenoura refogada	Sopa de feijão (batata, batata saia, cenoura, carne) + couve + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + núcua + salada de pepino c/ tomate + manga	Purê de batatas s/ leite com almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia	VITAMINA A 416,42 Mg VITAMINA C 50,03 Mg	VITAMINA A 455,12 Mg VITAMINA C 50,14 Mg

Observações: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados, inclusive a esponja para higienização.

CMEI

RUTH BAKA

ALUNO

RAUL FELIPE ALVES

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






Ligia Márcia Toledo Paria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º
REGIÃO Nº2321

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

Isabelle Carrelli Costa Sistiella
C.T. 8 (R.C.O) = 603
Coordenadora Operacional

Mariana Recollato Gonçalves
C.T. 8 (R.C.O) = 7492
Inspeção de cozinha e Higienização

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM GLÚTEN + SEM OVO

	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 s/ ovos s/ gluten com requeijão s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ gluten s/ ovos c/ carne desfiada + laranja	Ingurte de coco s/ lactose + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Suco polpa morango + pão s/ lactose s/ ovos s/ gluten com margarina s/ lactose + maçã	Café com leite s/ lactose + bolo de laranja s/ lactose s/ ovos s/ gluten	KCAL 826,40 CHO 130,52 PTN 39,63 LIP 16,20	KCAL 870,21 CHO 120,36 PTN 48,93 LIP 21,45
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão com cubos de carne bovina + mandioca refogada + laranja	Arroz + feijão carioca + frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha) + salada de beterraba + maçã	Arroz + feijão preto + carne ao molho + abóbora refogada + melancia	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + chuchu + cenoura refogadas + salada de alface	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de brócolis + banana	PTN 39,63 LIP 16,20	PTN 48,93 LIP 21,45
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + pipoca + maçã	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ gluten + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose	Leite s/ lactose com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose s/ ovos s/ gluten	Ingurte de coco s/ lactose + salada de frutas (mamão, banana, morango)	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ gluten s/ ovos c/ carne desfiada + manga	CALCIO 451,87 FERRO 3,89	CALCIO 489,30 FERRO 5,01
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melão	Macarrão s/ gluten s/ ovos + 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	Macarrão s/ gluten s/ ovos com frango ao molho + abobrinha refogada + mamão	VITAMINA A 505,13 VITAMINA C 40,45	VITAMINA A 472,51 VITAMINA C 41,67
	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 s/ ovos s/ gluten com requeijão s/ lactose	Chá com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose s/ ovos s/ gluten + manteiga s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose s/ gluten s/ ovos com carne desfiada + melão	Vitamina de abacate e banana com leite s/ lactose + Biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos s/ gluten	Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ ovos s/ gluten com carne moída + alface + cenoura + bolo de chocolate s/ lactose s/ ovos s/ gluten	KCAL 989,98 CHO 151,66	KCAL 819,55 CHO 110,45
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + melão	Arroz colorido + feijão preto + carne moída refogada + salada de repolho + laranja	Arroz integral + feijão carioca + sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + batata refogada + salada de tomate + manga	Macarrão parafuso s/ gluten s/ ovos com frango ao molho desfiado + salada de beterraba + mamão	PTN 49,78 LIP 20,46	PTN 50,63 LIP 19,47
Lanche 14:00H/14:30H	Leite s/ lactose com mamão + biscoito de polvilho s/ lactose s/ ovos s/ gluten	Suco polpa morango + pão s/ lactose s/ ovos s/ gluten com margarina s/ lactose + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose s/ ovos s/ gluten	Suco polpa maracujá + pão s/ lactose s/ ovos s/ gluten com requeijão s/ lactose	Suco integral de uva + pão s/ lactose s/ ovos s/ gluten com carne moída + alface + cenoura + bolo de chocolate s/ lactose s/ ovos s/ gluten	CALCIO 401,69 FERRO 5,02	CALCIO 410,68 FERRO 4,87
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada repolho com tomate	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + tangerina	Macarrão s/ gluten s/ ovos 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 439,51 VITAMINA C 36,58	VITAMINA A 459,38 VITAMINA C 38,45
Observações: Os utensílios para preparação e servimento da merenda deverão ser individualizados. Inclusive a esponja para higienização.							
CMEI							
RUTH BAKA							
ALUNO							
RAUL FELIPE ALVES							
<p>  Patrícia dos Santos Alves Garcia Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781 </p> <p>  Ligia Marcha Toledo Faria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321 </p> <p>  Camille Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102 </p> <p>  Lidianne Carreira Costa Sotchi CRN Nº REGIÃO Nº 6003 Coordenadora Operacional </p> <p>  Mariana Revellim Gonçalves CRN Nº REGIÃO Nº 14920 Supervisora Controlador Operacional </p>							