

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h			logure de morango s/ lactose + salada de frutas (maçã manga e mamão) com avelã	FERIADO	RECESSO	KCAL	303	KCAL	391
						CHO	50	CHO	63
						PTN	10	PTN	19
						LP	7	LP	7
MERENDA TARDE 15h			Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado + salada repolho + laranja			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	SEGUNDA 6/11/2023	TERÇA 7/11/2023	QUARTA 8/11/2023	QUINTA 9/11/2023	SEXTA 10/11/2023	KCAL	290	KCAL	410
						CHO	50	CHO	59
MERENDA MANHÃ 10h	Leite s/ lactose com cacau (70%) + pão s/ lactose com requeijão s/ lactose	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + melão	Café com leite s/ lactose + bolo de laranja s/ lactose	Vitamina de frutas (abacaxi e banana) com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Suco integral de maçã + bolo de fubá s/ lactose + melancia	KCAL	290	KCAL	410
						CHO	50	CHO	59
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abóbora), salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de azeite + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho + quinoa + salada de beterraba + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada alicce	PTN	9	PTN	21
						LP	6	LP	10
	SEGUNDA 13/11/2023	TERÇA 14/11/2023	QUARTA 16/11/2023	QUINTA 16/11/2023	SEXTA 17/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	293	KCAL	456
MERENDA MANHÃ 10h	Chá com leite s/ lactose + pão s/ lactose com manteiga s/ lactose	Suco polpa de morango + lorta de legumes com avelã s/ lactose + laranja	FERIADO	logure morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Café com leite s/ lactose + pão s/ lactose + queijo s/ lactose + margarina s/ lactose + maçã	CHO	62,00	CHO	63
						PTN	10,00	PTN	24
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicce + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	Arroz integral, Feijão preto, Onetele assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alicce + melancia		LP	5,00	LP	12
	SEGUNDA 20/11/2023	TERÇA 21/11/2023	QUARTA 22/11/2023	QUINTA 23/11/2023	SEXTA 24/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	325	KCAL	513
MERENDA MANHÃ 10h	Suco integral uva, sanduiche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + tomate + alicce	Suco de morango + lorta de legumes com avelã s/ lactose + melão	Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano + melancia	Leite s/ lactose com banana + biscoito de polvilho s/ lactose	Chá com leite s/ lactose + pão s/ lactose com manteiga s/ lactose	CHO	51,00	CHO	78
						PTN	10,00	PTN	21
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido, vagem, cenoura, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicce	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata saia), salada alicce + péssago	Suco de maracujá + Pão de leite s/ lactose c/ ovo mexido, alicce, cenoura ralada + bolo de cenoura s/ lactose + melancia	LP	9,00	LP	13
	SEGUNDA 27/11/2023	TERÇA 28/11/2023	QUARTA 29/11/2023	QUINTA 30/11/2023	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	320	KCAL	464
MERENDA MANHÃ 10h	Café com leite s/ lactose + biscoito salgado s/ lactose + maçã	Leite s/ lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/ lactose	Suco maracujá + pão fatiado integral s/ lactose com requeijão s/ lactose + laranja	Vitamina de banana e mamão com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + melancia		CHO	50,00	CHO	62
						PTN	12,00	PTN	19
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada azeite + melancia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + manga		LP	8,00	LP	10

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Liliane Carreira Costa Sistiella
CRN 8 6501
Coordenação Operacional

Ananda Galvão
CRN 8 11501
Nutricionista Coordenadora Operacional

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102