



ESCOLA PARCIAL ESPECIAL – CARDÁPIO SETEMBRO/2023  
INTOLERÂNCIA A LACTOSE



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
					11/9/2023	555,63	9	444,25	9
MERENDA MANHÃ 10h					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja	CHO	93,15	CHO	92,45
						PTN	20,69	PTN	19,96
MERENDA TARDE 15h					Logure de morango s/ lactose + biscoito doce integral + banana	LIP	11,45	LIP	11,07
							9		9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	4/9/2023	5/9/2023	6/9/2023	7/9/2023	8/9/2023	KCAL	642,35	KCAL	587,28
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quinoa + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + laranja	Logure morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	FERIADO	RECESSO	CHO	103,45	CHO	99,63
						PTN	24,05	PTN	19,25
MERENDA TARDE 15h	Arroz + feijão preto + carne bovina ao molho + quinoa + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca + frango assado (sobrecoxa) + milho e cenoura refogados + laranja	Logure morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana			LIP	13,69	LIP	9,54
							9		9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	11/9/2023	12/9/2023	13/9/2023	14/9/2023	15/9/2023	KCAL	594,26	KCAL	547,26
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + manga	Arroz + feijão preto + barrado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Chá com limão + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + alicace+tomate	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alicace + melancia	Arroz + feijão carioca + frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, couve flor e brócolis) + mamão	CHO	98,92	CHO	97,32
						PTN	18,46	PTN	17,32
MERENDA TARDE 15h	Arroz + feijão carioca + frango sassami grelhado + salada de acelga + manga	Arroz + feijão preto + barrado + farofa de banana + salada de tomate e cebola + laranja	Chá com limão + Sanduiche de pão fatiado s/ lactose + queijo s/ lactose + alicace+tomate	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada de alicace + melancia	Suco polpa morango + torta de legumes com aveia s/ lactose + melão	LIP	11,96	LIP	11,46
							9		9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	18/9/2023	19/9/2023	20/9/2023	21/9/2023	22/9/2023	KCAL	549,16	KCAL	508,13
MERENDA MANHÃ 10h	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	Leite s/ lactose com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicace	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de brócolis + banana	CHO	95,46	CHO	92,07
						PTN	15,25	PTN	12,02
MERENDA TARDE 15h	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	Leite s/ lactose com maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/ lactose	Arroz colorido + feijão carioca + peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicace	Café com leite s/ lactose + bolo de laranja s/ lactose	LIP	10,63	LIP	9,65
							9		9
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	25/9/2023	26/9/2023	27/9/2023	28/9/2023	29/9/2023	KCAL	698,47	Kcal	695,12
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + laranja	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + melão	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de tomate + manga	Suco integral de uva + pão s/ lactose com carne moída + alicace+ cenoura + bolo de chocolate s/ lactose	CHO	119,64	CHO	115,63
						PTN	22,41	PTN	20,78
MERENDA TARDE 15h	Arroz + feijão carioca + frango sassami ao molho + salada de acelga + melão	Arroz colorido + feijão preto + quibe assado + salada de repolho + laranja	Suco de abacaxi natural + pão s/ lactose com ovo + melão	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + polenta + salada de tomate + manga	Suco integral de uva + pão s/ lactose com carne moída + alicace+ cenoura + bolo de chocolate s/ lactose	LIP	11,96	LIP	9,63
							9		9

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

Ligia Mariza Jacinto Lima Vicente  
Mat. Funcional nº 1114 CRN 8º REGIÃO  
Nº2331

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

Ediane Carnei Costa Suelha  
CRN 8º REGIÃO nº 630  
Carteira profissional

Mariana Gonçalves Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 14320  
Nomenclatura: Nutricionista Especialista