

ESCOLA PARCIAL – CARAPIÓ DE IENBRO/2023
INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + laranja	630,04	9	630,04	9
					Arroz + feijão carioca + omelete assado + cenoura e couve flor refogados + salada de acelga + laranja	104,69	9	104,69	9
MERENDA TARDE 15h						PTN	25,64	PTN	25,64
						LIP	12,06	LIP	12,06
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
	4/9/2023	5/9/2023	6/9/2023	7/9/2023	8/9/2023	KCAL	569,26	KCAL	569,26
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	Ingrediente morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	FERIADO	RECESSO	CHO	98,26	CHO	98,26
						PTN	20,64	PTN	20,64
						LIP	10,23	LIP	10,23
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	Ingrediente morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana						
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
	11/9/2023	12/9/2023	13/9/2023	14/9/2023	15/9/2023	KCAL	804,23	KCAL	804,23
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 frito s/ lactose + queijo s/ lactose + alface+tomate	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 brócolis) + mamão	CHO	149,63	CHO	149,63
						PTN	25,45	PTN	25,45
						LIP	12,54	LIP	12,54
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 frito s/ lactose + queijo s/ lactose + alface+tomate	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 brócolis) + mamão				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
	18/9/2023	19/9/2023	20/9/2023	21/9/2023	22/9/2023	KCAL	720,46	KCAL	720,46
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 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	CHO	122,36	CHO	122,36
						PTN	22,96	PTN	22,96
						LIP	13,97	LIP	13,97
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 alface	Arroz + feijão preto + carne moída ao molho + purê de batatas s/ leite + salada de brócolis + banana				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
	25/9/2023	26/9/2023	27/9/2023	28/9/2023	29/9/2023	KCAL	806,32	KCAL	806,32
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 + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ lactose	CHO	144,12	CHO	144,12
						PTN	26,03	PTN	26,03
						LIP	12,07	LIP	12,07
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 + alface+ cenoura + bolo de chocolate s/ lactose				

20

Patricia dos Santos Alves Garcia

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

20

Ligia Marcella Toledo Franca Vicente

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

20

Camille Conscientio de Carvalho

Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

20

Liliane Correia Costa Siqueira

CRN 8º REGIÃO Nº 6430

Coordenadora (Especialista)

20

Adriano Rosalvo Gonçalves

CRN 8º REGIÃO Nº 14720

Supervisor (Especialista)