

## INTOLERÂNCIA À LACTOSE

|                      | SEGUNDA  | TERÇA  | QUARTA   | QUINTA   | SEXTA  | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL  |  |   |  |
|----------------------|--|--|--|--|--|---|--|---|--|
|                      |  |  |  |  |  | MÉDIA SEMANAL MANHÃ   | MÉDIA SEMANAL TARDE  | MÉDIA SEMANAL MANHÃ   | MÉDIA SEMANAL TARDE  |
| Desjejum 7:30H/8:00H |  |  |  | 1/6/2023   | 2/6/2023   | Café com leite sem lactose + biscoito de polvilho s/ lactose+ mamão                 | Leite sem lactose com maçã+ Bolo de laranja sem lactose                          | KCAL 756,31<br>CHO 125,34<br>PTN 34,21<br>LIP 21,64   | KCAL 726,35<br>CHO 123,57<br>PTN 24,31<br>LIP 13,24  |
| Almogo 10:30H/11:00H |  |  |  |  |  | Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandiocca + salada tomate e cebola+ banana | Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan | CÁLCIO 427,59<br>FERRO 3,54<br>VIT A 306,21<br>VIT C 65,94  | CÁLCIO 184,62<br>FERRO 3,21<br>VIT A 428,31<br>VIT C 246,31  |
| Lanche 14:00H/14:30H |  |  |  |  |  | Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi) com aveia                                      | Chá com leite sem lactose + biscoito saído integral sem lactose + caqui          |   |  |
| Jantar 16:30H/17:00H |  |  |  |  |  | Potentia+ frango ao molho + salada de azeite + ponkan                               | Purê de batatas sem leite+ carne moída ao molho + salada de beterraba + banana   |   |  |
|                      | SEGUNDA<br>6/6/2023  | TERÇA<br>6/6/2023  | QUARTA<br>7/6/2023   | QUINTA<br>8/6/2023   | SEXTA<br>9/6/2023  |   |  | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL  |  |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite sem lactose + pão integral sem lactose + queijo sem lactose e margarina sem lactose | logurte morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana            | Vitaminina de frutas (banana+abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose |  |  |   |  | MÉDIA SEMANAL MANHÃ   | MÉDIA SEMANAL TARDE  |
|                      |  |  |  |  |  |   |  | KCAL 759,64<br>CHO 153,24<br>PTN 23,61<br>LIP 25,34<br>CÁLCIO 246,31<br>FERRO 3,87<br>VIT A 564,21<br>VIT C 82,51 | KCAL 798,65<br>CHO 112,20<br>PTN 24,31<br>LIP 14,20<br>CÁLCIO 152,34<br>FERRO 4,61<br>VIT A 356,22<br>VIT C 122,34 |
| Almogo 10:30H/11:00H | Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja                          | Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoca), milho e cenoura refogados + ponkan  | Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas sem leite, salada de beterraba              |  |  |   |  |   |  |
| Lanche 14:00H/14:30H | Vitaminina de frutas (maçã + mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose     | Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + caqui                            | Suco integral de maçã+ bolo de fubá sem lactose + laranja  |  |  |   |  |   |  |
| Jantar 16:30H/17:00H | Risoto de frango (cenoura, batata, milho) + ponkan   | Potentia + carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã                          | Sopa de frango + mandiocca+ beterraba+ abobrinha + mamão   |  |  |   |  |   |  |
|                      | SEGUNDA<br>12/6/2023   | TERÇA<br>13/6/2023   | QUARTA<br>14/6/2023  | QUINTA<br>15/6/2023  | SEXTA<br>16/6/2023   |   |  | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL  |  |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite sem lactose + biscoito saído integral sem lactose + laranja                         | Leite sem lactose com mamão+Bolo cenoura sem lactose                                 | Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + caqui  | Salada de frutas( maçã, mamão, carambola) com aveia                                  | Chá com leite sem lactose + pão sem lactose + manteiga sem lactose           |   |  | MÉDIA SEMANAL MANHÃ   | MÉDIA SEMANAL TARDE  |
|                      |  |  |  |  |  |   |  | KCAL 863,21<br>CHO 126,54<br>PTN 31,64<br>LIP 23,67<br>CÁLCIO 224,21  | KCAL 798,54<br>CHO 152,31<br>PTN 22,34<br>LIP 16,54<br>CÁLCIO 224,67   |
| Almogo 10:30H/11:00H | Arroz integral, feijão preto, Frango (salsam) ao molho, salada de chuchu com cenoura + caqui       | Arroz, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandiocca + salada de alface + maçã | Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana                 | Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de couve flor | Arroz, feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + ponkan                |   |  |   |  |
| Lanche 14:00H/14:30H | Suco de abacaxi natural+ pão sem lactose + c/ovo + maçã  | Salada de frutas( maçã, mamão, carambola) com aveia                                  | Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã   | Leite sem lactose com banana + bolo de laranja sem lactose                           | logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana |   |  |   |  |
|                      |  |  |  |  |  |   |  | FERRO 4,67<br>VIT A 463,27<br>VIT C 44,29   | FERRO 2,88<br>VIT A 456,70<br>VIT C 361,57   |
| Jantar 16:30H/17:00H | Potentia com almondegas ao molho, salada de beterraba + ponkan                                     | Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + laranja                          | Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + caqui                                  | Macarrão com carne moída + brócolis refogado + mamão                                 | Risoto de frango (cenoura, batata, milho) + maçã                             |   |  |   |  |



Patrícia dos Santos Alves Garcia  
Matr. Funcional nº 7893, CRN 8º REGIÃO  
Nº 1781



Camile Consolino de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7894, CRN 8º REGIÃO  
Nº 1102



Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Matr. Funcional nº 11146, CRN 8º REGIÃO  
Nº 2321



Eliane Correa Costa Santiago  
CRN 8º REGIÃO nº 6033  
Coordenadora Operacional



Mariana Bencio Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 1029  
Nutricionista Coordenadora Operacional



| SEGUNDA              |  | TERÇA   | QUARTA  | QUINTA  | SEXTA  | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL |                     |        |         |
|----------------------|--|---|---|---|--|------------------------|---------------------|--------|---------|
| 19/6/2023            |  | 20/6/2023   | 21/6/2023   | 22/6/2023   | 23/6/2023  | MÉDIA SEMANAL MANHÃ    | MÉDIA SEMANAL TARDE |        |         |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Café com leite sem lactose + pão integral sem lactose + queijo sem lactose e margarina sem lactose | Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado sem lactose + queijo sem lactose+ tomate + alicace | loqure morango sem lactose+ biscoito doce integral sem lactose + banana                                   | Chá com leite sem lactose+ biscoito salgado sem lactose + maçã  | Suco integral de uva+ cachorro quente (pão sem lactose) + pinhão + pipoca + bolo de tuba sem lactose               | KCAL                   | 856,31              | KCAL   | 856,37  |
| Almogo 10:30H/11:00H | Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + maçã        | Arroz, feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + laranja                                   | Arroz, feijão preto, Frango ao molho com legumes ( batata e abobrinha), salada de pepino c/tomate + caqui | Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + ponkan                           | Macarão com frango ao molho desfiado + salada de cenoura com chuchu + laranja                                      | PTN                    | 29,65               | PTN    | 22,37   |
| Lanche 14:00H/14:30H | Chá com leite sem lactose + biscoito de polvilho s/ lactose + ponkan                               | Arroz doce com leite sem lactose + maçã   | Suco integral de uva + pão integral sem lactose com requeijão sem lactose                                 | Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijo sem lactose e margarina sem lactose             | Suco integral de uva+ cachorro quente (pão sem lactose)+ pinhão + pipoca + bolo de tuba sem lactose                | LIP                    | 27,64               | LIP    | 14,21   |
| Jantar 16:30H/17:00H | Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + caqui  | Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de alface c/ tomate + ponkan                        | Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + laranja  | Polenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã   | Purê de batatas sem leite + carne moída ao molho + salada de beterraba + banana                                    | CÁLCIO                 | 245,37              | CÁLCIO | 158,37  |
|                      | SEGUNDA  | TERÇA   | QUARTA  | QUINTA  | SEXTA  | VIT A                  | 853,24              | VIT A  | 546,63  |
|                      | 26/6/2023  | 27/6/2023   | 28/6/2023   | 29/6/2023   | 30/6/2023  | VIT C                  | 53,67               | VIT C  | 31,27   |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + maçã   | Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose      | Suco integral de uva, pão integral sem lactose com requeijão sem lactose                                  | Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + banana                           | Suco integral de uva, pão hot dog sem lactose c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL |                     |        |         |
| Almogo 10:30H/11:00H | Arroz, feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + caqui                            | Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + banana         | Arroz, feijão preto, Omelete assado, cenoura e abobrinha refogados + ponkan                               | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + maçã | Macarão com molho de carne moída, salada de beterraba + mamão  | KCAL                   | 856,31              | KCAL   | 769,21  |
| Lanche 14:00H/14:30H | loqure morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana                           | Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado sem lactose+ queijo sem lactose + tomate + alicace | Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose            | Chá com leite sem lactose + pão sem lactose com manteiga sem lactose                                  | Suco integral de uva, pão hot dog sem lactose c/ ovo mexido, alicace, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose | CHO                    | 184,25              | CHO    | 114,25  |
| Jantar 16:30H/17:00H | Macarão com carne moída + brócolis refogado + ponkan   | Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve   | Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de repolho + espinafre + caqui                              | Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + couve + laranja  | Polenta + frango ao molho + salada de acelga + banana  | PTN                    | 31,24               | PTN    | 21,31   |
|                      |  |   |   |   |  | LIP                    | 28,54               | LIP    | 24,53   |
|                      |  |   |   |   |  | CÁLCIO                 | 241,37              | CÁLCIO | 173,24  |
|                      |  |   |   |   |  | FERRO                  | 4,03                | FERRO  | 3,04    |
|                      |  |   |   |   |  | VIT A                  | 2556,34             | VIT A  | 2996,65 |
|                      |  |   |   |   |  | VIT C                  | 61,22               | VIT C  | 44,37   |

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

Camille Consistentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

Ligia Maria Toledo Taria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº321

Lidiane Correia Costa Stocella  
CRN 8º REGIÃO nº 6803  
Coordenadora Operacional

Mariana Rosoline Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO nº 14920  
Nutricionista Controlador Operacional