

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
				1/6/2023	2/6/2023		
Desjejum 7:30H/8:00H				Leite sem lactose + mamão picado	Leite sem lactose com panqueca de banana com aveia com leite sem lactose	KCAL 756,91 CHO 112,34	KCAL 665,54 CHO 91,84 g
Almoco 10:30H/11:00H				Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola + banana + couve	Arroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan	PTN 34,61 LIP 24,61	PTN 23,61 LIP 15,62 g
Lanche 14:00H/14:30H				Suco integral de maçã + Salada de frutas (maçã, mamão, kiwi)	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ lactose + caqui	CALCIO 256,97 FERRO 3,61	CALCIO 153,62 FERRO 2,34 Mg
Jantar 16:30H/17:00H				Polenta+ frango ao molho + salada de azeit + ponkan	Pure de batatas s/ leite + carne moída ao molho + escarola + salada de beterraba + banana	VITAMIN A A 4231,24 VITAMIN A C 61,32	VITAMIN A A 486,61 VITAMIN A C 233,61 Mg
	SEGUNDA 5/6/2023	TERÇA 6/6/2023	QUARTA 7/6/2023	QUINTA 8/6/2023	SEXTA 9/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba com leite sem lactose	iogurte natural s/ lactose com morango e banana batido	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite sem lactose + biscoito de aveia com maçã sem lactose			KCAL 756,94 CHO 111,62	KCAL 569,84 CHO 91,63 g
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca + laranja + couve	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoca), milho e cenoura refogados + rúcula + ponkan	Arroz, feijão preto, Carne ao molho + couve, Pure de batatas s/ leite, salada de beterraba			PTN 33,21 LIP 24,61	PTN 21,34 LIP 11,25 g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite sem lactose com mamão	Suco de abacaxi natural + com ovo mexido e couve + caqui	Leite sem lactose com panqueca de banana com aveia com leite sem lactose			CALCIO 253,61 FERRO 3,61	CALCIO 165,61 FERRO 2,34 Mg
Jantar 16:30H/17:00H	Risoto de frango (cenoura, batata, milho) + rúcula + ponkan	Polenta + carne moída ao molho + agrião + abobrinha refogada + maçã	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + mamão			VITAMINA A 4123,20 VITAMINA C 63,92	VITAMINA A 465,67 VITAMINA C 235,51 Mg
	SEGUNDA 12/6/2023	TERÇA 13/6/2023	QUARTA 14/6/2023	QUINTA 15/6/2023	SEXTA 16/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ lactose + laranja	Leite sem lactose com mamão	Suco de abacaxi natural+ com ovo mexido e couve + caqui	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, mamão, carambola)	Creme de manga, banana e aveia	KCAL 756,91 CHO 112,30	KCAL 566,61 CHO 92,34 g
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, feijão preto, Frango (sassam) ao molho, salada de alicce + caqui	Arroz, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicce + 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 alicce	Arroz, feijão preto, Quibe assado + espinafre, salada de repolho + ponkan	PTN 34,61 LIP 26,31	PTN 25,61 LIP 11,36 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural+ c/ovo c/ couve + maçã	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, mamão, carambola)	Creme de manga, banana e aveia	Leite sem lactose com panqueca de banana com aveia com leite sem lactose	iogurte natural sem lactose com morango e banana batido	CALCIO 246,59 FERRO 3,61	CALCIO 153,62 FERRO 2,34 Mg
Jantar 16:30H/17:00H	Polenta com almôndegas ao molho, salada de beterraba + brócolis + ponkan	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + laranja	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + espinafre + caqui	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + mamão	Risoto de frango (cenoura, batata, milho) + rúcula + maçã	VITAMINA A 4659,67 VITAMINA C 62,31	VITAMINA A 465,67 VITAMINA C 245,61 Mg

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mae Funcional nº 7991 CEN 8º REGIÃO
Nº1731

Camile Consistório de Carvalho
Mae Funcional nº 7991 CEN 8º REGIÃO
Nº1102

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mae Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO
Nº2121

Luiziane Cristina Costa Siqueira
CEN 8º REGIÃO Nº 1033
Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO
Nº2121

Maria do Socorro Gonçalves
Mae do lactente funcional nº 1033
Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO
Nº2121

Página 1

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

	SEGUNDA 19/6/2023	TERÇA 20/6/2023	QUARTA 21/6/2023	QUINTA 22/6/2023	SEXTA 23/6/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura com leite sem lactose	Iogurte natural sem lactose com morango e banana batido	Purê de abacate com banana	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite sem lactose + biscoito de aveia com maçã sem lactose	KCAL	758,94	KCAL	596,32
						CHO	113,67	CHO	91,23
						PTN	36,51	PTN	24,96
						LIP	24,31	LIP	11,32
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura + agridão), salada de alface + maçã	Arroz, feijão carioca, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + laranja	Arroz, feijão preto, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha + ricota), salada de pepino c/ tomate + caqui	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de alface + ponkan	Macarrão com frango ao molho desfiado + espinafre + salada de cenoura c/ chuchu+ laranja	CALCIO	285,67	CALCIO	194,26
						FERRO	3,64	FERRO	2,93
						VITAMINA A	4857,99	VITAMINA A	498,67
						VITAMINA C	62,31	VITAMINA C	246,35
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho s/ lactose + ponkan	Mingau de aveia com banana com leite sem lactose	Vitamina de frutas (banana+mamão) com leite sem lactose + biscoito de aveia com maçã sem lactose	Creme de banana, maçã e leite sem lactose	Suco de uva integral + panqueca colorida de cenoura com leite sem lactose	KCAL	784,61	KCAL	562,37
						CHO	113,61	CHO	92,61
						PTN	34,61	PTN	23,67
						LIP	26,34	LIP	11,37
Almogo 10:30H/11:00H	Arroz, feijão preto, Frango (sassarim) grelhado, salada de alface + caqui	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho + ricota, Polenta, salada de cenoura + banana	Arroz, feijão preto, Omelete assado + espinafre, (cenoura e abobrinha refogada) + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, couve-flor) + maçã	Macarrão com molho de carne moída + escarola, salada de beterraba + mamão	CALCIO	289,64	CALCIO	185,62
						FERRO	3,61	FERRO	2,34
						VITAMINA A	4856,61	VITAMINA A	485,67
						VITAMINA C	62,31	VITAMINA C	256,31
Lanche 14:00H/14:30H	Iogurte natural sem lactose com morango e banana batido	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba com leite sem lactose	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite sem lactose + biscoito de aveia com maçã sem lactose	Leite sem lactose + maçã	Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, mamão, laranja)	KCAL	784,61	KCAL	562,37
						CHO	113,61	CHO	92,61
						PTN	34,61	PTN	23,67
						LIP	26,34	LIP	11,37
Jantar 16:30H/17:00H	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + ponkan	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de couve flor + espinafre + caqui	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + couve + laranja	Polenta + frango ao molho + salada de alface + banana	KCAL	784,61	KCAL	562,37
						CHO	113,61	CHO	92,61
						PTN	34,61	PTN	23,67
						LIP	26,34	LIP	11,37

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Nutricionista
 Matr. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO
 Nº1731

Ligia Ladeira de Lacerda Faria Vicente
 Nutricionista
 Matr. Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO
 Nº121

Camile Consistentino de Carvalho
 Nutricionista
 Matr. Funcional nº 7394 CEN 8º REGIÃO
 Nº1102

Adriana Correa Costa Siqueira
 Nutricionista
 Matr. Funcional nº 6383
 Coordenadora Operacional

Mariana Rosalino Gonçalves
 Nutricionista
 Matr. Funcional nº 1450
 Nutricionista Coordenadora Operacional