

## INTOLERÂNCIA À LACTOSE

SEGUNDA 3/7/2023	TERÇA 4/7/2023	QUARTA 5/7/2023	QUINTA 6/7/2023	SEXTA 7/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H Suco de maracujá com couve + banana com aveia	Purê de abacate com banana	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos com couve + maçã	Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba s/ leite	Arroz + feijão carioca + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pirão de peixe + salada de alface	Arroz + feijão carioca + peixe ao molho + pirão de peixe + salada de alface
Almôço 10:30H/1:00H Arroz + feijão preto + carne ao molho + couve + pure de batatas s/ leite + salada de beterraba	Arroz + feijão carioca, frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + rúcula + maçã	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado	Arroz + feijão preto + carne moída com legumes (brócolis e cenoura) + salada de alface + mamão picado
Lanche 14:00H/14:30H Suco de uva integral + panqueca colorida de beterraba s/ leite	Suco de maracujá com couve + banana com aveia	Vitamina de banana e abacate c/ leite s/ lactose + biscoito de aveia com maçã s/ lactose	Chá ervas doces/cidreira + biscoito de polvilho s/ lactose + ponkan	Chá ervas doces/cidreira + biscoito de polvilho s/ lactose + ponkan	Chá ervas doces/cidreira + biscoito de polvilho s/ lactose + ponkan	Chá ervas doces/cidreira + biscoito de polvilho s/ lactose + ponkan
Jantar 16:00H/16:30H Sopa de frango + mandioca + espinafre beterraba + abobrinha + Maçã	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba+brocolis+ laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata+ couve) + ponkan	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho+ escarola+ salada de alface+ banana	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho+ escarola+ salada de alface+ banana	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho+ escarola+ salada de alface+ banana	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho+ escarola+ salada de alface+ banana
Desjejum 7:30H/8:00H	TERÇA 11/7/2023	QUARTA 12/7/2023	QUINTA 13/7/2023	SEXTA 14/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Almôço 10:30H/1:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
Jantar 16:00H/16:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
Desjejum 7:30H/8:00H	TERÇA 18/7/2023	QUARTA 19/7/2023	QUINTA 20/7/2023	SEXTA 21/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Almôço 10:30H/1:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
Jantar 16:00H/16:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
Desjejum 7:30H/8:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
Almôço 10:30H/1:00H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
Lanche 14:00H/14:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
Jantar 16:00H/16:30H	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES

CMEI

Observações:

ALUNO

Partícia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º  
REGIÃO Nº 1781

Lígia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º  
REGIÃO Nº 2321

Camile Consolino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º  
REGIÃO Nº 1102

Lidiane Garcia Costa Soffella  
CRN 8º REGIÃO Nº 6483  
Coordenadora Operacional

Mariana Revellino Gonçalves  
CRN 8º REGIÃO Nº 14920  
Coordenadora Operacional

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

	SEGUNDA 24/7/2023	TERÇA 25/7/2023	QUARTA 26/7/2023	QUINTA 27/7/2023	SEXTA 28/7/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos com couve + maçã	Leite s/ lactose + mamão picado	Iogurte natural s/ lactose com morango+ banana batido	Suco de maçã integral +Salada de frutas ( banana, mamão, morango)	Suco de uva integral + torta de legumes s/ leite + ponkan	KCAL 795,64	Kcal 9	KCAL 569,68	Kcal 9
Almôço 10:30H/1:00H	Arroz + feijão preto, sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + laranja	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + ponkan	Arroz + feijão preto + frango ao molho + jardineira de legumes (couve-flor, cenoura e brócolis) + mamão picado	Arroz + feijão carioca, barrado + farinha de mandioca+ couve + salada de tomate e cebola + laranja	Macarrão com carne moída +escarola+salada de alface+maçã	PTN 33,61	g 9	PTN 22,31	g 9
Lanche 14:00H/14:30H	Sagu + maçã	Leite s/ lactose + panqueca de banana com aveia s/ leite	Suco de maçã integral +Salada de frutas ( banana, mamão, morango)	Purê de abacate com banana	Suco de uva integral + torta de legumes s/ leite + ponkan	LIP 22,31	g 9	LIP 12,34	g 9
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + couve + ponkan	Potenta + frango ao molho + salada de acelga + maçã	Purê de batatas s/ leite + carne moída ao molho+ escarola + salada de beterraba + laranja	Arroz carreteiro com cenoura, batata, espinafre + salada de alface+banana	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata, couve) +mamão	CALCIO 235,94	Mg 9	CALCIO 154,21	Mg 9
	SEGUNDA 31/7/2023	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	FERRO 3,26	Mg 9	FERRO 2,31	Mg 9
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite s/ lactose +panqueca de banana com aveia s/ leite					VITAMINA A 3625,61	Mcg 9	VITAMINA A 459,67	Mcg 9
Almôço 10:30H/1:00H	Arroz integral + feijão carioca + frango sassani grelhado + salada de acelga + ponkan					VITAMINA C 62,34	Mg 9	VITAMINA C 235,51	Mg 9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + ovo mexidos com couve + maçã					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + ponkan					KCAL 754,21	Kcal 9	KCAL 563,21	Kcal 9
						CHO 113,67	g 9	CHO 92,36	g 9
						PTN 32,25	g 9	PTN 24,58	g 9
						LIP 22,36	g 9	LIP 11,32	g 9
						CALCIO 251,34	Mg 9	CALCIO 124,57	Mg 9
						FERRO 3,62	Mg 9	FERRO 2,36	Mg 9
						VITAMINA A 2965,33	Mcg 9	VITAMINA A 459,68	Mcg 9
						VITAMINA C 61,24	Mg 9	VITAMINA C 253,61	Mg 9
Observações:						ALUNO			

Particia dos Santos Alves Garcia  
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Ligia Mateus Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho  
Mat. Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Liliane Correia Costa Sobrinho  
CRN 8º REGIÃO nº 6303  
Coordenadora Operacional

Mariana Revellino Crespíves  
CRN 8º REGIÃO nº 14920  
Nutricionista Controlador Operacional