

SEM LACTOSE

| | | | | | | SEXTA 16/8/2025 | |
|--|--|--|---|--|---|---|--|
| | | | | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |
| DESJEIUM 7:30H/8:00H | | | | | | KCAL 649 CHO 101 PTN 22 LIP 17 | KCAL 384 CHO 65 PTN 12 LIP 8 |
| MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h | | | | | | Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + pontkan | |
| | SEGUNDA 4/8/2025 | TERÇA 5/8/2025 | QUARTA 6/8/2025 | QUINTA 7/8/2025 | SEXTA 8/8/2025 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | |
| | | | | | | KCAL 527 CHO 96 PTN 20 LIP 16 | KCAL 352 CHO 61 PTN 10 LIP 7 |
| DESJEIUM 7:30H/8:00H | Chá com leite sem lactose + biscoito salgado/doce integral sem lactose + mamão | Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melancia | Logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana | Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose | CONSELHO DE CLASSE | | |
| MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h | Arroz, Feijão preto, Barreado, pirão de carne, banana da terra cozida + salada tomate e cebola + laranja | Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicce | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de acelga com tomate + pontkan | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + maçã | | | |
| | SEGUNDA 11/8/2025 | TERÇA 12/8/2025 | QUARTA 13/8/2025 | QUINTA 14/8/2025 | SEXTA 15/8/2025 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | |
| | | | | | | KCAL 615 CHO 101 PTN 22 LIP 13 | KCAL 452 CHO 75 PTN 13 LIP 10 |
| DESJEIUM 7:30H/8:00H | Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose | Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose | Suco de uva integral, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + alicce | Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano | Suco de acerola + lorta frango com legumes sem lactose + pontkan | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | |
| MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h | Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão | Arroz, Feijão carioca, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicce + maçã | Arroz integral, Feijão preto, Frango (salsam) grelhado, salada de acelga + melancia | Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + laranja | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsa, brócolis e cenoura) + mamão | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| | SEGUNDA 18/8/2025 | TERÇA 19/8/2025 | QUARTA 20/8/2025 | QUINTA 21/8/2025 | SEXTA 22/8/2025 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | |
| | | | | | | KCAL 555 CHO 110 PTN 22 LIP 14 | KCAL 445 CHO 75 PTN 18 LIP 10 |
| DESJEIUM 7:30H/8:00H | Suco de uva integral, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicce | Logurte de morango sem lactose + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia sem lactose | Suco de acerola + lorta frango com legumes sem lactose + banana | Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + melão | Café com leite sem lactose + pão sem lactose com queijo sem lactose/margarina sem lactose | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | |
| MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h | Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada repolho + melão | Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicce + pontkan | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de brócolis + melancia | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e chuchu), salada de cenoura + laranja | Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de beterraba + maçã | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| | SEGUNDA 25/8/2025 | TERÇA 26/8/2025 | QUARTA 27/8/2025 | QUINTA 28/8/2025 | SEXTA 29/8/2025 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | |
| | | | | | | KCAL 728 CHO 51 PTN 12 LIP 7 | KCAL 423 CHO 62 PTN 21 LIP 8 |
| DESJEIUM 7:30H/8:00H | Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose | Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura e sem lactose | Café com leite sem lactose + biscoito salgado/doce integral sem lactose + banana | Chá com leite sem lactose + pão sem lactose + mantiga sem lactose | Leite sem lactose com banana + biscoito salgado integral sem lactose + melão | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | |
| MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h | Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melão | Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + maçã | Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicce | Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, pirão de feijão, salada de cenoura + laranja | Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose c/ carne moída ao molho, alicce, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura sem lactose | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| | SEGUNDA 25/8/2025 | TERÇA 26/8/2025 | QUARTA 27/8/2025 | QUINTA 28/8/2025 | SEXTA 29/8/2025 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | |
| | | | | | | KCAL 728 CHO 51 PTN 12 LIP 7 | KCAL 423 CHO 62 PTN 21 LIP 8 |

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem treços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.

ESCOLA

ALUNO

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 1146 CRN 8º REGIÃO Nº2121

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7892 CRN 8º REGIÃO Nº1102


Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
CRN 8º REGIÃO Nº2121


Camile Consentino de Carvalho
CRN 8º REGIÃO Nº1102