

SEM LACTOSE

						SEXTA 18/8/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	CHO	KCAL	CHO	KCAL	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h					Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + portkan	662	108	9	CHO	566	100
MERENDA TARDE 15h					Suco de uva integral, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicce	PTN	25	9	PTN	17	9
						LIP	14	9	LIP	11	9
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	718	Kcal	KCAL	668	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicce	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + maçã	CONSELHO DE CLASSE	CHO	114	9	CHO	108	9
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicce	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + maçã		PTN	25	9	PTN	19	9
						LIP	18	9	LIP	15	9
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	787	Kcal	KCAL	787	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicce + maçã	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Macarão com molho de carne moída + salada de beterraba + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsa, brócolis e cenoura) + mandiã	CHO	131	9	CHO	131	9
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Macarão com molho de carne moída + salada de beterraba + laranja	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	PTN	21	9	PTN	21	9
						LIP	20	9	LIP	20	9
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	651	Kcal	KCAL	651	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada repolho + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alicce + portkan	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose com queijo sem lactose/margarina sem lactose	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	CHO	102	9	CHO	102	9
MERENDA TARDE 15h	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada repolho + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alicce + portkan	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose com queijo sem lactose/margarina sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e chuchu), salada de cenoura + laranja	Suco de acerola + torta frango com legumes sem lactose + banana	PTN	21	9	PTN	21	9
						LIP	18	9	LIP	18	9
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL	522	Kcal	KCAL	522	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melão	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de alicce + maçã	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura e sem lactose	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose c/ carne moída ao molho, alicce, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura e sem lactose	CHO	82	9	CHO	82	9
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melão	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de alicce + maçã	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura e sem lactose	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose c/ carne moída ao molho, alicce, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura e sem lactose	PTN	19	9	PTN	19	9
						LIP	13	9	LIP	13	9

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

ESCOLA

ALUNO

*PM*

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marica Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Elaine Maria Costa Siqueira  
Coordenadora Operacional

Isa de Aguiar  
Nutricionista  
CRM 15544

Mai Funcional nº 7893, CRN 8º REGIÃO  
Nº 1781

Mai Funcional nº 11146, CRN 8º REGIÃO  
Nº 2321

Mai Funcional nº 7894, CRN 8º REGIÃO  
Nº 1102