

SEMI LACTOSE									
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				
2/3/2026	3/3/2026	4/3/2026	5/3/2026	6/3/2026	KCAL	649	Kcal	KCAL	394
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + lornate + alicia	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijo sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + banana	CHO	101	CHO	65
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Frango caroca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicia + melão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + laranja	Arroz, Feijão caroca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de pepino com lornate + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis + melancia	Arroz + Feijão caroca + Frango (salsam) grelhado + salada de acelga + maçã	PTN	22	PTN	12
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Barrado, pirão de carne + banana da terra assada + salada de lornate e cebola + laranja	Arroz, Feijão caroca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Almondreugas de carne ao molho + salada repolho + maçã	Arroz, Feijão caroca, Frango (salsam) ao molho + salada de alicia + melão	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + pera	LIP	17	LIP	8
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	KCAL	627	Kcal	KCAL	352
8/3/2026	10/3/2026	11/3/2026	12/3/2026	13/3/2026	CHO	96	CHO	61	9
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + manga	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose	Suco de pêssego integral + pão sem lactose com pão de frango com requeijo sem lactose + banana	Ingente de morango sem lactose + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com avela sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão	PTN	20	PTN	10
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Barrado, pirão de carne + banana da terra assada + salada de lornate e cebola + laranja	Arroz, Feijão caroca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz, Feijão preto, Almondreugas de carne ao molho + salada repolho + maçã	Arroz, Feijão caroca, Frango (salsam) ao molho + salada de alicia + melão	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + pera	LIP	18	LIP	7
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	KCAL	615	Kcal	KCAL	452
16/3/2026	17/3/2026	18/3/2026	19/3/2026	20/3/2026	CHO	101	CHO	79	9
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + abacaxi) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de manga + bolo de fubá sem lactose + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + lornate + alicia	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	PTN	22	PTN	13
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão caroca, Frango ao molho com legumes (chuchu + cenoura) + manga	Arroz, Feijão preto + Bolo de carne ao molho + salada acelga + melancia	Arroz colorido, Feijão caroca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + maçã	Arroz, Feijão caroca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiabá	LIP	13	LIP	10
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	KCAL	655	Kcal	KCAL	445
23/3/2026	24/3/2026	25/3/2026	26/3/2026	27/3/2026	CHO	110	CHO	70	9
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + manteiga sem lactose	Suco de pêssego integral + Bauri de milho com pão sem lactose e queijo sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Ingente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + melancia	PTN	22	PTN	18
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão caroca, Frango ao molho + pirão de legumes (abobrinha + brócolis + cenoura) + pera	Arroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + batatas refogadas + melão	Arroz, Feijão caroca, Frango assado (sobrecoxa) + batatas refogadas + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com maníoca + salada de alicia + maçã	Suco de maracujá + Pão sem lactose com carne moída ao molho, alicia, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura sem lactose	LIP	14	LIP	10
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	KCAL	726	Kcal	KCAL	423
30/3/2026	31/3/2026				CHO	51	CHO	62	9
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com cacau 100% + pão sem lactose com requeijo sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito polvilho sem lactose + banana			PTN	12	PTN	21	9
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão caroca, Frango (salsam) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alicia			LIP	7	LIP	8	9
MERENDA TARDE 15h									

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

ESCOLA

ALUNO


Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7893 CEN 8 REGIÃO N°1781


Ligia Márcia Toledo Faria Viciane
Mat. Funcional nº 7894 CEN 8 REGIÃO N°2321


Camille Consuelo de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CEN 8 REGIÃO N°102


Laiane Cristina Costa Saldade
Coordenadora de Esportes


Laiane Cristina Costa Saldade
Coordenadora de Esportes
CEN 15544