

SEMI LACTOSE

Dia	Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
							KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS							KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS							CHO	g	CHO	g
Lanche 13:20H/13:40 HORAS							PTN	g	PTN	g
MERENDA TARDE 15:30 HORAS							LIP	g	LIP	g
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
							KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	CHO	121	CHO	121
Lanche 13:20H/13:40 HORAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	PTN	26	PTN	26
MERENDA TARDE 15:30 HORAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	LIP	19	LIP	19
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
							KCAL	851	KCAL	851
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	CHO	135	CHO	135
Lanche 13:20H/13:40 HORAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	PTN	25	PTN	25
MERENDA TARDE 15:30 HORAS		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	LIP	17	LIP	17

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

ESCOLA EVA

ALUNO

*WM*

*[Signature]*

*OE*

Patricia dos Santos Alves Francis

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente

Carmel Consuelo de Carvalho

*[Signature]*

*[Signature]*

*[Signature]*

*[Signature]*

*[Signature]*

*[Signature]*

*[Signature]*

*[Signature]*

Mat. Funcional nº 7894 CEN nº REGADO N°1781

Mat. Funcional nº 1116 CEN nº REGADO N°2121

Mat. Funcional nº 7894 CEN nº REGADO N°1102

Associação Evangélica de Assistência Social

Associação Evangélica de Assistência Social

Associação Evangélica de Assistência Social

Associação Evangélica de Assistência Social

Associação Evangélica de Assistência Social

Associação Evangélica de Assistência Social

Associação Evangélica de Assistência Social

Associação Evangélica de Assistência Social

		SEMI LACTOSE						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
	SEGUNDA	18/05/2026	TERÇA	19/05/2026	QUARTA	20/05/2026	QUINTA	21/05/2026	SEXTA	22/05/2026				
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Vitamina de frutas (abacate + banana) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de manga + Bolo de lula sem lactose + mamão	Suco de manga + Bolo de lula sem lactose + mamão	Suco de pêssego integral + pão sem lactose com leite sem lactose + melancia	Suco de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana				
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Ovos Mexidos + abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carofaça, Frango (sassam) ao molho + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitão + panchan	Arroz, Feijão carofaça, Frango ao molho, salada de azeitão + panchan	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitão + panchan	Arroz, Feijão carofaça, Frango ao molho, salada de azeitão + panchan	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitão + panchan	Arroz, Feijão carofaça, Frango ao molho, salada de azeitão + panchan	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitão + panchan	Arroz, Feijão carofaça, Frango ao molho, salada de azeitão + panchan				
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Vitamina de frutas (abacate + banana) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de manga + Bolo de lula sem lactose + mamão	Suco de manga + Bolo de lula sem lactose + mamão	Suco de pêssego integral + pão sem lactose com leite sem lactose + melancia	Suco de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana				
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Ovos Mexidos + abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carofaça, Frango (sassam) ao molho + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitão + panchan	Arroz, Feijão carofaça, Frango ao molho, salada de azeitão + panchan	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitão + panchan	Arroz, Feijão carofaça, Frango ao molho, salada de azeitão + panchan	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitão + panchan	Arroz, Feijão carofaça, Frango ao molho, salada de azeitão + panchan	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitão + panchan	Arroz, Feijão carofaça, Frango ao molho, salada de azeitão + panchan				
	SEGUNDA	26/05/2026	TERÇA	26/05/2026	QUARTA	27/05/2026	QUINTA	28/05/2026	SEXTA	29/05/2026				
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + banana	Suco integral laranja, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose				
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão carofaça, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + cacqui	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão carofaça, Frango (sassam) grelhado + salada de azeitão + maçã	Arroz, Feijão preto, Burreado, pão de carne + banana da terra assada + salada tomate e cebola + farofa	Arroz, Feijão preto, Burreado, pão de carne + banana da terra assada + salada tomate e cebola + farofa	Arroz, Feijão preto, Burreado, pão de carne + banana da terra assada + salada tomate e cebola + farofa	Arroz, Feijão preto, Burreado, pão de carne + banana da terra assada + salada tomate e cebola + farofa	Arroz, Feijão preto, Burreado, pão de carne + banana da terra assada + salada tomate e cebola + farofa	Arroz, Feijão preto, Burreado, pão de carne + banana da terra assada + salada tomate e cebola + farofa	Arroz, Feijão preto, Burreado, pão de carne + banana da terra assada + salada tomate e cebola + farofa				
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + banana	Suco integral laranja, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose				
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz, Feijão carofaça, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + cacqui	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão carofaça, Frango (sassam) grelhado + salada de azeitão + maçã	Arroz, Feijão preto, Burreado, pão de carne + banana da terra assada + salada tomate e cebola + farofa	Arroz, Feijão preto, Burreado, pão de carne + banana da terra assada + salada tomate e cebola + farofa	Arroz, Feijão preto, Burreado, pão de carne + banana da terra assada + salada tomate e cebola + farofa	Arroz, Feijão preto, Burreado, pão de carne + banana da terra assada + salada tomate e cebola + farofa	Arroz, Feijão preto, Burreado, pão de carne + banana da terra assada + salada tomate e cebola + farofa	Arroz, Feijão preto, Burreado, pão de carne + banana da terra assada + salada tomate e cebola + farofa	Arroz, Feijão preto, Burreado, pão de carne + banana da terra assada + salada tomate e cebola + farofa				
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farofas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.														
ESCOLA EVA														
ALUNO														

Partida dos Santos Alves Garcia  
 Mãe Responsável nº 7893-0288-8-RIQUADÃO-711

Ligia Maracy de Faria Viçente  
 Mãe Responsável nº 11140-0288-8-RIQUADÃO-231

Camille Consolino de Carvalho  
 Mãe Responsável nº 7894-0288-8-RIQUADÃO-102

Equipe Nutricional Riscotolândia  
 Rua do Espírito Santo, 1544  
 CEP 15644-000