

SEMI LACTOSE

|                     | SEGUNDA  | TERÇA   | QUARTA   | QUINTA  | SEXTA   | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ |        | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |        |
|---------------------|--|---|--|---|---|---------------------------------------|--------|---------------------------------------|--------|
|                     |  |   |  |   |   | KCAL                                  | Kcal   | KCAL                                  | Kcal   |
| DESEJUM 7:30H/8:00H |  |   | 1/10/2025  | 21/10/2025  | 31/10/2025  | KCAL 649                              | Kcal 9 | KCAL 384                              | Kcal 9 |
|                     |  |   | Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose   | Suco de morango + torte de frango com legumes sem lactose + laranja                                   | Suco de maracujá + pão sem lactose com queijo sem lactose   | CHO 101                               | 9      | CHO 65                                | 9      |
| MERENDA MANHÃ 10h   |  |   | Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis + melão             | Aroz, Feijão carioca, Frango assado, legumes refogados (batata e cenoura) + melancia                  | Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicce + maçã   | PTN 22                                | 9      | PTN 12                                | 9      |
| MERENDA TARDE 15h   |  |   |  |   |   | LIP 17                                | 9      | LIP 8                                 | 9      |
|                     | SEGUNDA  | TERÇA   | QUARTA   | QUINTA  | SEXTA   | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ |        | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |        |
| DESEJUM 7:30H/8:00H | 6/10/2025  | 7/10/2025   | 8/10/2025  | 9/10/2025   | 10/10/2025  | KCAL 627                              | Kcal 9 | KCAL 352                              | Kcal 9 |
|                     | Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose |   | Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com manteiga sem lactose                      | Ingrediente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana                      | Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + maçã  | CHO 96                                | 9      | CHO 61                                | 9      |
| MERENDA MANHÃ 10h   |  | FERIADO   |  | Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, chuchu) + maçã         | Suco de uva integral + pão sem lactose com carne moída, alicce, cenoura ralada + pipoca + bolo de chocolate sem lactose com cobertura de cacau 100% sem lactose | PTN 20                                | 9      | PTN 10                                | 9      |
| MERENDA TARDE 15h   |  |   |  |   |   | LIP 18                                | 9      | LIP 7                                 | 9      |
|                     | SEGUNDA  | TERÇA   | QUARTA   | QUINTA  | SEXTA   | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ |        | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |        |
| DESEJUM 7:30H/8:00H | 13/10/2025   | 14/10/2025  | 15/10/2025   | 16/10/2025  | 17/10/2025  | KCAL 615                              | Kcal 9 | KCAL 452                              | Kcal 9 |
|                     | Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melancia                                       | Leite sem lactose com banana + Bolo cenoura sem lactose e sem cobertura                   |  | Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicce             | Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano   | CHO 101                               | 9      | CHO 79                                | 9      |
| MERENDA MANHÃ 10h   |  | Aroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne, salada de beterraba                   |  | Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho. Pirão do molho de peixe, salada de alicce              | Aroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada alicce + banana  | PTN 22                                | 9      | PTN 13                                | 9      |
| MERENDA TARDE 15h   |  |   |  |   |   | LIP 13                                | 9      | LIP 10                                | 9      |
|                     | SEGUNDA  | TERÇA   | QUARTA   | QUINTA  | SEXTA   | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ |        | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |        |
| DESEJUM 7:30H/8:00H | 20/10/2025   | 21/10/2025  | 22/10/2025   | 23/10/2025  | 24/10/2025  | KCAL 695                              | Kcal 9 | KCAL 445                              | Kcal 9 |
|                     | Suco de maracujá + pão sem lactose com queijo sem lactose  | Suco de acerola + bolo de fubá sem lactose + melancia                                     | Vitamina de frutas (abacate com banana) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose | Ingrediente de morango sem lactose + salada de frutas (banana, manga e morango) com aveia sem lactose | Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + banana  | CHO 110                               | 9      | CHO 70                                | 9      |
| MERENDA MANHÃ 10h   |  | Aroz, Feijão preto, Frango (salsam) grelhado + salada de alicce + manga                   |  | Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de beterraba + mamão               | Aroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã   | PTN 22                                | 9      | PTN 18                                | 9      |
| MERENDA TARDE 15h   |  |   |  |   |   | LIP 14                                | 9      | LIP 10                                | 9      |
|                     | SEGUNDA  | TERÇA   | QUARTA   | QUINTA  | SEXTA   | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ |        | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |        |
| DESEJUM 7:30H/8:00H | 27/10/2025   | 28/10/2025  | 29/10/2025   | 30/10/2025  | 31/10/2025  | KCAL 726                              | Kcal 9 | KCAL 423                              | Kcal 9 |
|                     | Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + manteiga sem lactose                        | Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicce | Suco de acerola + torte de frango com legumes sem lactose + melão                                  | Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com queijo sem lactose                           | Café com leite sem lactose + biscoito polvilho sem lactose + maçã   | CHO 51                                | 9      | CHO 62                                | 9      |
| MERENDA MANHÃ 10h   |  | Aroz, Feijão carioca, Frango assado, legumes refogados (batata e cenoura) + melancia      |  | Aroz, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + banana                              | Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo mexido, alicce, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose  | PTN 12                                | 9      | PTN 21                                | 9      |
| MERENDA TARDE 15h   |  |   |  |   |   | LIP 7                                 | 9      | LIP 8                                 | 9      |

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

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Matr. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO  
Nº1781

Lúcia Márcia Toledo Faria Vicente  
Matr. Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO  
Nº2321

Camille Constanção de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO  
Nº1102

Elaine Maria Costa Brito  
Coordenadora de Alimentação

Luiz de Fátima Mota  
Coordenador de Alimentação