

SEM LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + pão de melho sem lactose com margarina sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Ingrediente de morango sem lactose + salada de frutas com azeite sem lactose (banana, mamão, morango)	Vitamina de frutas (banana+abacaxi) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	KCAL 649 Kcal CHO 101 9 PTN 22 9 LIP 17 9	KCAL 384 Kcal CHO 65 9 PTN 12 9 LIP 8 9
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + Batata refogada + melão	Arroz, Feijão preto, Barreado, pão de carne + banana da terra assada + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sossinho) ao molho + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose e ovo melado, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	PTN 22 9 LIP 17 9	PTN 12 9 LIP 8 9
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Suco de acerola + bolo de fubá sem lactose + melancia	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + mamão	Ingrediente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	KCAL 627 Kcal CHO 96 9 PTN 20 9 LIP 18 9	KCAL 352 Kcal CHO 61 9 PTN 10 9 LIP 7 9
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão de canjica com cubos de carne bovina + pão de feijão + salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de alface + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de melho de peixe, salada de alface	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + Pêssego	PTN 20 9 LIP 18 9	PTN 10 9 LIP 7 9
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose com queijo sem lactose e margarina sem lactose	Suco de morango + laranja de laranja	Vitamina de frutas (banana + mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com requeijão sem lactose	KCAL 615 Kcal CHO 101 9 PTN 22 9 LIP 13 9	KCAL 452 Kcal CHO 79 9 PTN 13 9 LIP 10 9
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de repolho + abacaxi	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandarina, salada de alface + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sossinho) grelhado + salada de alface + banana	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alface + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + abobora refogada + maçã	PTN 22 9 LIP 13 9	PTN 13 9 LIP 10 9
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESJEJUM 7:30H/8:00H	ENTREGA DE BOLETIM	ENTREGA DE BOLETIM	RECESSO	FERIADO	RECESSO	KCAL Kcal CHO 9 PTN 9 LIP 9	KCAL Kcal CHO 9 PTN 9 LIP 9
MERENDA MANHÃ 10h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA			KCAL Kcal CHO 9 PTN 9 LIP 9	KCAL Kcal CHO 9 PTN 9 LIP 9
MERENDA TARDE 15h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA			KCAL Kcal CHO 9 PTN 9 LIP 9	KCAL Kcal CHO 9 PTN 9 LIP 9
DESJEJUM 7:30H/8:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO			KCAL Kcal CHO 9 PTN 9 LIP 9	KCAL Kcal CHO 9 PTN 9 LIP 9
MERENDA MANHÃ 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO			KCAL Kcal CHO 9 PTN 9 LIP 9	KCAL Kcal CHO 9 PTN 9 LIP 9
MERENDA TARDE 15h	RECESSO	RECESSO	RECESSO			KCAL Kcal CHO 9 PTN 9 LIP 9	KCAL Kcal CHO 9 PTN 9 LIP 9

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

ESCOLA

ALUNO

Partida dos Santos Alves Garcia
Matrícula nº 7893 CEN 8 REGIÃO N°1781

Ligia Maria Toledo da Veiga
Matrícula nº 11146 CEN 8 REGIÃO N°2121

Carmel Conceição de Carvalho
Matrícula nº 7894 CEN 8 REGIÃO N°1102

Isabela Cristina Gomes Galdes
Coordenadora Pedagógica

Luiz de Jesus M. de Jesus
Coordenador de Ensino