

SEM LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
	31/11/2025	4/11/2025	5/11/2025	6/11/2025	7/11/2025	649	9	354	9
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + maçã	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + manteiga sem lactose	Suco de morango + torta frango com legumes sem lactose + melão	logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco integral de uva, sanduiche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicace	CHO 101	9	CHO 65	9
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura e brócolis) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicace + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho com mandioca, salada de alicace + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	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	
	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025				
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com requêijo sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + bolo de lujá sem lactose + mamão	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + manga	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado/doce integral sem lactose + banana	KCAL 627	Kcal	KCAL 352	Kcal
						CHO 96	9	CHO 61	9
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, pirão de feijão + salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de brócolis + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	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	
	17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025				
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura e sem lactose	logurte de morango sem lactose + salada de frutas (morango, banana e maçã) com aveia sem lactose	FERIADO	Leite sem lactose com banana + biscoito polvilho sem lactose	KCAL 615	Kcal	KCAL 452	Kcal
						CHO 101	9	CHO 79	9
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de alicace + melão	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + mamão		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de alicace + melancia	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	
	24/11/2025	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025				
DESJEIUM 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão sem lactose com requêijo sem lactose	Suco de acerola + torta frango com legumes sem lactose + melão	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Vitamina de frutas (abacaxi + banana) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado/doce integral sem lactose + banana	KCAL 655	Kcal	KCAL 445	Kcal
						CHO 110	9	CHO 70	9
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, Feijão carioca + Barreado + pirão de carne + banana da terra assada + salada de tomate e cebola + laranja	Suco de uva integral + Pão sem lactose com carne moída, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura e sem lactose	PTN 22	9	PTN 18	9
MERENDA TARDE 15h						LIP 14	9	LIP 10	9

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

ESCOLA

ALUNO

PM

8

DE

6/11/25

Lista de Alimentos Proibidos

Partícia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO  
Nº 1781

Ligia Marcella Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº 1102

Elisângela Ferreira Nova Garcia  
CRN 8º REGIÃO  
Coordenadora de Nutrição

CRN 15664