

SEM LACTOSE											
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
DESEJUM 7:30H/8:00H	1/9/2025 Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	2/9/2025 Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura e sem lactose	3/9/2025 Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	4/9/2025 Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	5/9/2025 Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	KCAL 649 CHO 101	KCAL 384 CHO 65				
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, batata salta e brócolis) + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de tomate + goiaba	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	PTN 22 LIP 17	PTN 12 LIP 8				
	SEGUNDA 8/9/2025	TERÇA 9/9/2025	QUARTA 10/9/2025	QUINTA 11/9/2025	SEXTA 12/9/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ KCAL 627 CHO 96	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 352 CHO 61				
DESEJUM 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão de milho sem lactose com manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de acerola + tortã de frango com legumes sem lactose + maçã	Suco de manga + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	KCAL 627 CHO 96	KCAL 352 CHO 61				
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango (cassam) grelhado, salada de alface + banana	Arroz, Feijão preto, Bandedo, pão de carne com leite da terra assado + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), salada de beterraba + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do milho de peixe, salada de alface	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de couve-flor + manga	PTN 20 LIP 18	PTN 10 LIP 7				
	SEGUNDA 15/9/2025	TERÇA 16/9/2025	QUARTA 17/9/2025	QUINTA 18/9/2025	SEXTA 19/9/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ KCAL 615 CHO 101	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 452 CHO 79				
DESEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melão	Iogurte de morango sem lactose + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia sem lactose	KCAL 615 CHO 101	KCAL 452 CHO 79				
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, pão de feijão + salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (cassam) ao molho, salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, Pão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, mandioca refogada + salada de brócolis	PTN 22 LIP 13	PTN 13 LIP 10				
	SEGUNDA 22/9/2025	TERÇA 23/9/2025	QUARTA 24/9/2025	QUINTA 25/9/2025	SEXTA 26/9/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ KCAL 655 CHO 110	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 445 CHO 70				
DESEJUM 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão	Suco de acerola + bolo de fubá sem lactose + banana	Chá com leite sem lactose + pão sem lactose com manteiga sem lactose	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	KCAL 655 CHO 110	KCAL 445 CHO 70				
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Boinho de carne ao molho, salada de alface + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do milho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	PTN 22 LIP 14	PTN 18 LIP 10				
	SEGUNDA 29/9/2025	TERÇA 30/9/2025				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ KCAL 728 CHO 51	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE KCAL 423 CHO 62				
DESEJUM 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com banana + biscoito polvilho sem lactose	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + manteiga sem lactose				KCAL 728 CHO 51	KCAL 423 CHO 62				
MERENDA MANHÃ 10h MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã				PTN 12 LIP 7	PTN 21 LIP 8				
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.											
ESCOLA											
ALUNO											