

SEM LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
					11/12/2023		
MERENDA MANHÃ 10h					Aroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	KCAL 317 CHO 55 PTN 19 LIP 9	KCAL 337 CHO 55 PTN 19 LIP 9
MERENDA TARDE 15h					Aroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	LIP 9 LIP 9	LIP 9 LIP 9
	SEGUNDA 4/12/2023	TERÇA 5/12/2023	QUARTA 6/12/2023	QUINTA 7/12/2023	SEXTA 8/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho relogados + maçã	Aroz, Feijoadá com culcos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Vitamina de frutas banana e morango com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Suco de maracujá + Pão s/ lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ lactose	KCAL 511 CHO 82 PTN 21 LIP 11	KCAL 511 CHO 82 PTN 21 LIP 11
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), cenoura e milho relogados + maçã	Aroz, Feijoadá com culcos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Vitamina de frutas banana e morango com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Suco de maracujá + Pão s/ lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate s/ lactose	PTN 21 LIP 11	PTN 21 LIP 11
	SEGUNDA 11/12/2023	TERÇA 12/12/2023	QUARTA 13/12/2023	QUINTA 14/12/2023	SEXTA 15/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão carioca, Barrado, farofa de banana da terra + salada lomate e cebola + laranja	Aroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ lactose + mamão	Aroz, Feijão preto, Frango ao molho, Jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Aroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acedga + manga	KCAL 581 CHO 95 PTN 21 LIP 13	KCAL 581 CHO 95 PTN 21 LIP 13
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão carioca, Barrado, farofa de banana da terra + salada lomate e cebola + laranja	Aroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ lactose + mamão	Aroz, Feijão preto, Frango ao molho, Jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Aroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acedga + manga	LIP 13 LIP 13	LIP 13 LIP 13
	SEGUNDA 18/12/2023	TERÇA 19/12/2023	QUARTA 20/12/2023	QUINTA 21/12/2023	SEXTA 22/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão preto, Frango (cassari) grelhado, salada de acedga + maçã	Aroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ lomate + melão	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + queijo s/ lactose (margarina s/ lactose			KCAL 521 CHO 80 PTN 21 LIP 13	KCAL 521 CHO 80 PTN 21 LIP 13
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão preto, Frango (cassari) grelhado, salada de acedga + maçã	Aroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ lomate + melão	Café com leite s/ lactose + pão integral s/ lactose + queijo s/ lactose (margarina s/ lactose			LIP 13 LIP 13	LIP 13 LIP 13
	SEGUNDA 25/12/2023	TERÇA 26/12/2023	QUARTA 27/12/2023	QUINTA 28/12/2023	SEXTA 29/12/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h						KCAL CHO PTN LIP	KCAL CHO PTN LIP
MERENDA TARDE 15h						KCAL CHO PTN LIP	KCAL CHO PTN LIP

Particia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marica Toledo Faria Vicente

Camile Cosentino de Carvalho

Adriana Caraca Costa Suelha

Assandra Garoto

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Mat. Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Coordenação Operacional

Matriculantes, Escolas, Operacional