

SEM LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
					11/12/2023			
MERENDA MANHÃ 10h					Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alface + maçã	KCAL 377 CHO 55 PTN 19 LIP 9	KCAL 317 CHO 50 PTN 9 LIP 9	
MERENDA TARDE 15h					Café com leite s/ lactose + pão de queijo s/ lactose	KCAL 9 CHO 8 PTN 9 LIP 9	KCAL 9 CHO 8 PTN 9 LIP 9	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	4/12/2023	5/12/2023	6/12/2023	7/12/2023	8/12/2023			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), cenoura e milho relogados + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Vitamina de frutas banana e morango com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Arroz 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	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca), cenoura e milho relogados + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa cenoura + laranja	Vitamina de frutas banana e morango com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Arroz 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	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	11/12/2023	12/12/2023	13/12/2023	14/12/2023	15/12/2023			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ lactose + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + manga	KCAL 561 CHO 95 PTN 21 LIP 13	KCAL 453 CHO 78 PTN 15 LIP 9	
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Suco de morango + torta de legumes com aveia s/ lactose + mamão	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, couve flor e cenoura) + maçã	Suco maracujá + pão frito integral s/ lactose com queijo s/ lactose + laranja	KCAL 521 CHO 80 PTN 21 LIP 13	KCAL 521 CHO 80 PTN 21 LIP 13	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	18/12/2023	19/12/2023	20/12/2023	21/12/2023	22/12/2023			
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + 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	Arroz, Feijão preto, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta, salada de pepino c/ tomate + 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	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	25/12/2023	26/12/2023	27/12/2023	28/12/2023	29/12/2023			
MERENDA MANHÃ 10h						KCAL 9 CHO 8 PTN 9 LIP 9	KCAL 9 CHO 8 PTN 9 LIP 9	
MERENDA TARDE 15h						KCAL 9 CHO 8 PTN 9 LIP 9	KCAL 9 CHO 8 PTN 9 LIP 9	

Matrícula nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Matrícula nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Matrícula nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Coordenação Operacional

Nutricionista, Sanfona, Operacional