

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
						KCAL	CHO	PTN	KCAL	CHO	PTN
MERENDA MANHÃ 10h			loqure de morango s/ lactose + salada de frutas (maçã manga e mamão) com aveia		RECESSO	307	51	10	307	52	9
MERENDA TARDE 15h			loqure de morango s/ lactose + salada de frutas (maçã manga e mamão) com aveia			7	9	9	7	9	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	6/11/2023	7/11/2023	8/11/2023	9/11/2023	10/11/2023	KCAL	CHO	PTN	KCAL	CHO	PTN
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abóbora), salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada limal e cabola + laranja	Café com leite s/ lactose + bolo de laranja s/ lactose	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho + quivera + salada de beterraba + manga	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada alicce	567	85	23	601	90,00	22,00
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abóbora), salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada limal e cabola + laranja	Café com leite s/ lactose + bolo de laranja s/ lactose	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho + quivera + salada de beterraba + manga	Chá com leite s/ lactose + pão s/ lactose com melancia s/ lactose + manga	15	9	9	17,00	9	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	13/11/2023	14/11/2023	15/11/2023	16/11/2023	17/11/2023	KCAL	CHO	PTN	KCAL	CHO	PTN
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicce + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão	FERIADO	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alicce + melancia	658	102	22	564	62,00	20,00
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicce + maçã	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão		Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja	Café com leite s/ lactose + pão s/ lactose com queijo/margarina s/ lactose + maçã	18	9	9	16,00	9	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	20/11/2023	21/11/2023	22/11/2023	23/11/2023	24/11/2023	KCAL	CHO	PTN	KCAL	CHO	PTN
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salsa), salada alicce + pêssego	Suco de maracujá + Pão de leite s/ lactose c/ ovo mexido, alicce, cenoura ralada + bolo de cenoura s/ lactose + melancia	630	80	24	616	97	21
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salsa), salada alicce + pêssego	Suco de maracujá + Pão de leite s/ lactose c/ ovo mexido, alicce, cenoura ralada + bolo de cenoura s/ lactose + melancia	18	9	9	18	9	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	27/11/2023	28/11/2023	29/11/2023	30/11/2023		KCAL	CHO	PTN	KCAL	CHO	PTN
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado(sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão	Suco maracujá + pão fatiado integral s/ lactose com requieijo s/ lactose + laranja	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + manga		561	84	18	466	80,00	19,00
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, purê de batatas s/ leite + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão preto, Frango assado(sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melão	Suco maracujá + pão fatiado integral s/ lactose com requieijo s/ lactose + laranja	loqure morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana		17	9	9	10,00	9	9

PM

PM

PM

PM

PM

Parceria dos Santos Alves Garcia

Ligia Maira Toledo Faria Vicente

Camille Consenteiro de Carvalho

Adriana Correa Costa Sistiêla

Araceli Gato

Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 11

Coordenação Operacional

Nutricionista Coordenadora Operacional