

SEMI LACTOSE

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
6/11/2023		7/11/2023		8/11/2023		9/11/2023		10/11/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga e mamão)		Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga e mamão)		Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga e mamão)		Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga e mamão)	
Almoço 10:30H/1:00H		Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + laranja		Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + laranja		Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + laranja		Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + laranja	
Lanche 14:00H/14:30H		Lente s/ lactose com mamão + laticínia de coco com leite s/ lactose		Lente s/ lactose com mamão + laticínia de coco com leite s/ lactose		Lente s/ lactose com mamão + laticínia de coco com leite s/ lactose		Lente s/ lactose com mamão + laticínia de coco com leite s/ lactose	
Jantar 16:00H/16:30H		Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + maçã		Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + maçã		Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão		Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão	
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
6/11/2023		7/11/2023		8/11/2023		9/11/2023		10/11/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) s/ lactose		Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melão picado		Lente s/ lactose com maçã + panqueca de banana com aveia s/ lactose		Vitamina de frutas (banana e abacate) com aveia com leite s/ lactose	
Almoço 10:30H/1:00H		Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e abobrinha), + rúcula + salada de repolho + melancia		Arroz, Feijão preto, Batedado, farofa de banana da terra + couve + salada tomate e cebola + laranja		Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirera + salada de acelga + mamão		Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, quirera + couve + salada beterraba + manga	
Lanche 14:00H/14:30H		Lente s/ lactose com maçã + pão de queijo s/ lactose		Vitamina de frutas (banana e abacate) com aveia com leite s/ lactose		Creme de banana, cacau e leite s/ lactose		Suco integral de uva + panqueca de queijo s/ lactose	
Jantar 16:00H/16:30H		Risolo de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + rúcula + salada de beterraba + melão		Sopa de frango + mandiocas+ beterraba+ abobrinha + espinafre + melancia		Potenta+ frango ao molho+ salada de acelga + mamão		Macarrão com carne moída + Legumes refogados (couve flor e brócolis) + laranja	
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
13/11/2023		14/11/2023		15/11/2023		16/11/2023		17/11/2023	
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite s/ lactose com mamão + laticínia de coco com leite s/ lactose		Purê de abacate com banana		Iogurte s/ lactose com morango e banana batido		Suco de uva integral + panqueca de queijo s/ lactose	
Almoço 10:30H/1:00H		Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã		Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melão		Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado + espinafre, legumes refogados (cenoura e vagem) + laranja		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + melancia	
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de uva integral + panqueca colorida (couve) s/ lactose		Lente s/ lactose com morango + pão de queijo s/ lactose		Lente s/ lactose com mamão + panqueca de banana com aveia s/ lactose		Suco integral de maçã + salada de frutas (maçã, manga e mamão)	
Jantar 16:00H/16:30H		Macarrão com frango + Legumes refogados (cenoura e brócolis) + maçã		Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de tomate + melancia		Quirera + frango ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão		Potenta com carne moída ao molho + salada de acelga + laranja	
CMEI		OBSERVAÇÕES:		ALUNO					

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consolino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2221

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Ediane Gama Costa Pinheiro  
CRN 8 6803  
Coordenadora Operacional

Amadeu Gêise  
CRN 8 1104  
Nutricionista Coordenadora Operacional



SEMI LACTOSE

	SEGUNDA 20/11/2023	TERÇA 21/11/2023	QUARTA 22/11/2023	QUINTA 23/11/2023	SEXTA 24/11/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural + melão	Chá erva doce/cidreira + biscoito polvilho sem lactose + melancia	Leite s/lactose com maçã + pão de queijo s/lactose	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar sem lactose + manga picada	Suco de Maracujá + torta de legumes com avela s/lactose	KCAL 517 CHO 94 PTN 15 LIP 9	KCAL 517 CHO 9 PTN 9 LIP 9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (couve flor, brócolis e cenoura) + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + couve + laranja	Arroz colorido( vagem, cenoura), Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e batata salsa), salada alface + agrião + pésseso	Macarrão parafuso com frango ao molho desfiado + espinafre + salada de couve-flor + mamão	PTN 15 LIP 9	PTN 9 LIP 9
Lanche 14:00H/14:30H	Chá erva doce/cidreira + bolo de banana sem açúcar sem lactose + manga picada	Vitamina de banana e mamão com avela com leite s/lactose	Suco Maçã integral + salada de frutas (mamão, abacaxi e melão)	Creme de banana, maçã e leite s/lactose	Suco de Maracujá + torta de legumes com avela s/lactose	CHO 149 FERO 4	CHO 149 FERO 4
Jantar 16:00H/16:30H	Quiteria + carne moída ao molho + abobrinha refogada + agrião + melão	Polenta + frango ao molho + salada de acelga	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de vagem + mamão	Polenta com almondegas ao molho + brócolis + salada de beterraba + pésseso	VITAMINA A 310 VITAMINA C 165	VITAMINA A 310 VITAMINA C 165
	SEGUNDA 27/11/2023	TERÇA 28/11/2023	QUARTA 29/11/2023	QUINTA 30/11/2023	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco Maçã integral+ salada de frutas (mamão, abacaxi e melão)	Leite s/lactose com morango + pão de queijo s/lactose	logurte s/lactose com morango e banana batido	Vitamina de banana e mamão com avela com leite s/lactose		KCAL 537 CHO 95 PTN 19 LIP 9	KCAL 537 CHO 9 PTN 9 LIP 9
Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + purê de batata s/leite + salada de brócolis	Arroz Integral, Feijão preto, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + rúcula + melão	Arroz, Feijão carioca, Bolinho de carne ao molho + salada de acelga + melancia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + couve + manga		CHO 255 FERO 4	CHO 255 FERO 4
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + ovos mexidos + melancia	Mingau de aveia com banana com leite s/lactose	Suco de abacaxi natural + pizza de tapioca s/lactose + melão picado	logurte s/lactose com morango e banana batido		FERO 4	FERO 4
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + couve + laranja	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de tomate + manga	Purê de batatas s/leite + frango ao molho + couve refogada + salada de alface	Macarrão com carne moída + cenoura e brócolis refogados + maçã		VITAMINA A 235 VITAMINA C 60	VITAMINA A 235 VITAMINA C 60

Observações:

CMEI

ALUNO



Patrícia dos Santos Alves Garcia

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781



Ligia Marcia Toledo Maria Vicente

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321



Camille Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102



Lidiane Gomes Costa Sáfadi  
CRN 8 6193  
Coordenação Operacional



Amanda Rocha  
CRN 8 11501  
Núcleo de Apoio Operacional