

SEM LACTOSE

|--|

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose. Purê de batata substituir por batata refogada c/ margarina sem lactose.

ESCOLAS INTEGRALS

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 78133381 Nº 01343017181

Lígia Mariana Toledo Faria Vicente

Matr. Funcional nº 1116161616 Nº 01343017181

Camille Constança de Carvalho

Matr. Funcional nº 78133381 Nº 01343017181

Salmir de Souza Lima

Matr. Funcional nº 78133381 Nº 01343017181

Yvian de Souza Amorim

Matr. Funcional nº 78133381 Nº 01343017181

Yvian de Souza Amorim

Matr. Funcional nº 78133381 Nº 01343017181

Yvian de Souza Amorim

Matr. Funcional nº 78133381 Nº 01343017181

Yvian de Souza Amorim

Matr. Funcional nº 78133381 Nº 01343017181

Yvian de Souza Amorim

Matr. Funcional nº 78133381 Nº 01343017181

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
		19/10/2026	20/10/2026	21/10/2026	22/10/2026	23/10/2026		
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de lulas (banana + morango) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de acerola + bolo de lula (Bolo padrão sem lactose) + banana	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + mamão	Suco de maracujá + pão sem lactose com requêijo sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo moído, alface, cenoura ralada + bolo de laranja (Bolo padrão sem lactose)		KCAL 813	KCAL 741
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsinha) grelhado, salada de açafrão + manga	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão de molho de peixe, Salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de tomate com pepino + manga		KCAL 113	KCAL 103
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de maracujá + pão sem lactose com requêijo sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + mamão	Suco de acerola + bolo de lula (Bolo padrão sem lactose) + banana	Vitamina de lulas (banana + morango) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo moído, alface, cenoura ralada + bolo de laranja (Bolo padrão sem lactose)		PTN 22	PTN 17
Jantar 18:00H/18:30H	Poleia + Frango ao molho + salada de azeite + maçã	Macarrão com carne moída + legumes refogados (brócolis + cenoura)	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Batata refogada com margarina sem lactose + Carne moída ao molho + salada de tomate com pepino + manga	Arroz + FEIJÃO CARROCA + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + salada de alface + melancia		LIP 14	LIP 9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	26/10/2026	27/10/2026	28/10/2026	29/10/2026	30/10/2026			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de pêssego + pão sem lactose com patê de frango com requêijo sem lactose + melancia	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	logure de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose		KCAL 703	KCAL 664	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata salada + cenoura), salada de alface + maçã		KCAL 115	KCAL 80	
Lanche 14:00H/14:30H	logure de morango sem lactose + biscoito doce integral + banana	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Suco de pêssego + pão sem lactose com patê de frango com requêijo sem lactose + melão	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)		PTN 27	PTN 18	
Jantar 18:00H/18:30H	Poleia com almondegas ao molho + salada de beterraba + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Riacho de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO PRETO + salada de alface + maçã	Canja (arroz, frango, abóbora, cenoura, batata) + melancia		LIP 14	LIP 9	
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose, Laticínios sem lactose, Pure de batata substituir por batata refogada c/ margarina sem lactose.								
ESCOLAS INTEGRAS								
ALUNO								

030448 88 1 007740