



SEMI LACTOSE

	SEGUNDA 18/5/2026	TERÇA 19/5/2026	QUARTA 20/5/2026	QUINTA 21/5/2026	SEXTA 22/5/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Vitamina de frutas (abacaxi + banana) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de manga + Bolo de lúfa sem lactose + mamão	Suco de péssago integral + pão sem lactose com patê de frango com requeijo sem lactose + maçã	Logurite de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com requeijo sem lactose	KCAL 813	KCAL 813
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz integral, Feijão preto, Ovos Mexidos + abóbora relogada + melão	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alface + melancia	Aroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitona + ponkan	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brocolis, cenoura e abobrinha) + maçã	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + caqui	CHO 113	CHO 113
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Vitamina de frutas (abacaxi + banana) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de manga + Bolo de lúfa sem lactose + mamão	Suco de péssago integral + pão sem lactose com patê de frango com requeijo sem lactose + maçã	Logurite de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com requeijo sem lactose	PTN 22	PTN 22
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz integral, Feijão preto, Ovos Mexidos + abóbora relogada + melão	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho + salada de alface + melancia	Aroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de azeitona + ponkan	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brocolis, cenoura e abobrinha) + maçã	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + caqui	LIP 14	LIP 14
	SEGUNDA 25/5/2026	TERÇA 26/5/2026	QUARTA 27/5/2026	QUINTA 28/5/2026	SEXTA 29/5/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + banana	Suco integral lva, sanduiche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijo sem lactose	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura e sem lactose	KCAL 703	KCAL 703
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + caqui	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de azeitona + maçã	Aroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Macarão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + melancia	CHO 115	CHO 115
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + banana	Suco integral lva, sanduiche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijo sem lactose	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura e sem lactose	PTN 27	PTN 27
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + caqui	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de azeitona + maçã	Aroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Macarão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + melancia	LIP 14	LIP 14

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria Toledo Faria Vicente

Camille Consolino de Carvalho

Mat Funcional nº 7893 CERN 8º REGIÃO N°1781

Mat Funcional nº 11146 CERN 8º REGIÃO N°2321

Mat Funcional nº 7894 CERN 8º REGIÃO N°1102

Atividade Complementar  
CEN 2023 e 2020  
Cadastrado no Observatório

Unidade de Ensino Médio  
RUA CARLOS DE ALMEIDA  
CEN 15644