

SEM LACTOSE

| SEGUNDA | | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|---------------------------------------|----------|---------------------------------------|----------|
| 26/6/2025 | | 30/6/2025 | 4/6/2025 | 5/6/2025 | 6/6/2025 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), milho e cenoura refogada + pontkan | Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de batateraba | Suco de abacaxi natural + pão de queijo vegano + maçã | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia | Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + caqui | KCAL 666 | Kcal 666 | KCAL 666 | Kcal 666 |
| MERENDA TARDE 15h | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), milho e cenoura refogada + pontkan | Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de batateraba | Suco de abacaxi natural + pão de queijo vegano + maçã | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia | Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + caqui | CHO 110 | CHO 110 | CHO 110 | CHO 110 |
| SEGUNDA | | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| 9/6/2025 | | 10/6/2025 | 11/6/2025 | 12/6/2025 | 13/6/2025 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja | Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface | Suco de morango + lorta de frango com legumes sem lactose + pontkan | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e mandioquinha) + salada de repolho + melancia | Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + mamão | KCAL 690 | Kcal 690 | KCAL 690 | Kcal 690 |
| MERENDA TARDE 15h | Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja | Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface | Suco de morango + lorta de frango com legumes sem lactose + pontkan | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e mandioquinha) + salada de repolho + melancia | Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + mamão | CHO 110 | CHO 110 | CHO 110 | CHO 110 |
| SEGUNDA | | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| 16/6/2025 | | 17/6/2025 | 18/6/2025 | 19/6/2025 | 20/6/2025 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia | Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada alface + pontkan | Suco integral de uva + Cachoito quente com pão sem lactose + Pãozinho + Pipoca + Bolo de milho sem lactose | FERIADO | | KCAL 764 | Kcal 764 | KCAL 764 | Kcal 764 |
| MERENDA TARDE 15h | Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia | Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada alface + pontkan | Suco integral de uva + Cachoito quente com pão sem lactose + Pãozinho + Pipoca + Bolo de milho sem lactose | RECESSO | | CHO 126 | CHO 126 | CHO 126 | CHO 126 |
| SEGUNDA | | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| 23/6/2025 | | 24/6/2025 | 25/6/2025 | 26/6/2025 | 27/6/2025 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada cebola com tomate + laranja | Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de aipoia + maçã | Suco integral de maçã + Bolo de lula sem lactose + melão | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura e brócolis) + caqui | Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja sem lactose | KCAL 655 | Kcal 655 | KCAL 655 | Kcal 655 |
| MERENDA TARDE 15h | Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada cebola com tomate + laranja | Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de aipoia + maçã | Suco integral de maçã + Bolo de lula sem lactose + melão | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura e brócolis) + caqui | Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja sem lactose | CHO 104 | CHO 104 | CHO 104 | CHO 104 |
| SEGUNDA | | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| 30/6/2025 | | 30/6/2025 | 30/6/2025 | 30/6/2025 | 30/6/2025 | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | |
| MERENDA MANHÃ 10h | Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão | Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão | Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão | Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão | Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão | KCAL 532 | Kcal 532 | KCAL 532 | Kcal 532 |
| MERENDA TARDE 15h | Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão | Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão | Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão | Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão | Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão | CHO 82 | CHO 82 | CHO 82 | CHO 82 |
| MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | |
| LP 17 | | LP 17 | | LP 17 | | LP 17 | | LP 17 | |
| LP 13 | | LP 13 | | LP 13 | | LP 13 | | LP 13 | |
| LP 9 | | LP 9 | | LP 9 | | LP 9 | | LP 9 | |

ESCOLA

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

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Adriana Costa Costa Siqueira
CRN 8º REGIÃO
Coordenadora Operacional

Isa do Carmo
CRN 8º REGIÃO
CRN 15644