ESCOLA PARCIAL – CARDÁPIO FEVEREIRO/2025

SEM LACTOSE

	SEGUNDA 3/2/2025	TERÇA 4/2/2025	QUARTA 5/2/2025	QUINTA 6/2/2025	SEXTA 7/2/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
MERENDA MANHÃ 10h	FÉRIAS	FÉRIAS	Leite s/ lactose + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + goiaba	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface	KCAL	454	Kcal	KCAL	473	Kcal
						CHO	66	g	CHO	59	g
MERENDA TARDE 15h			Leite s/ lactose + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + goiaba	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface	PTN	23	g	PTN	19	g
						LIP	11	g	LIP	19	g

	SEGUNDA 10/2/2025	TERÇA 11/2/2025	QUARTA 12/2/2025	QUINTA 13/2/2025	SEXTA 14/2/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata), salada de beterraba + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne, salada acelga com tomate+melão	Iogurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + maçã	KCAL	424	Kcal	KCAL	424	Kcal
						CHO	71	g	CHO	71	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata), salada de beterraba + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne, salada acelga com tomate+melão	Iogurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + maçã	PTN	22	g	PTN	22	g
						LIP	5	g	LIP	5	g

	SEGUNDA 17/2/2025	TERÇA 18/2/2025	QUARTA 19/2/2025	QUINTA 20/2/2025	SEXTA 21/2/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura, laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface	Suco de acerola + torta de frango com legumes sem lactose+ melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga com tomate + manga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída), salada de cenoura+ mamão picado	KCAL	383	Kcal	KCAL	383	Kcal
						CHO	59	g	CHO	59	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura, laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alface	Suco de acerola + torta de frango com legumes sem lactose+ melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga com tomate + manga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída), salada de cenoura+ mamão picado	PTN	24	g	PTN	24	g
						LIP	6	g	LIP	6	g

	SEGUNDA 24/2/2025	TERÇA 25/2/2025	QUARTA 26/2/2025	QUINTA 27/2/2025	SEXTA 28/2/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + espinafre, legumes refogados (vagem e cenoura) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão sem lactose + queijo s/ lactose + tomate + alface	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado, espinafre+salada repolho com tomate + manga	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura sem lactose	KCAL	453	Kcal	KCAL	453	Kcal
						CHO	72	g	CHO	72	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + espinafre, legumes refogados (vagem e cenoura) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão sem lactose + queijo s/ lactose + tomate + alface	Arroz colorido, Feijão carioca, quibe assado, espinafre+salada repolho com tomate + manga	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura sem lactose	PTN	22	g	PTN	22	g
						LIP	9	g	LIP	9	g

Observação: Leite sem lactose, Pães,biscoitos, bolos,cereais(aveia) e farinhas sem traços de lactose

ESCOLA	ALUNO

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

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

Liliane Corrêa Costa Stoffels
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

MARIA EDUARDA VICENTE
Nutricionista Controller
CRN8 12340