

SEMI LACTOSE

MÉRENDA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	KCAL	KCAL	KCAL
MÉRENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho c/ tomate + melão	Suco de morango + lora de frango com legumes sem lactose + mamão	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + pontkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alface	602	108	598	100
MÉRENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho c/ tomate + melão	Suco de morango + lora de frango com legumes sem lactose + mamão	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + pontkan	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose + maçã	23	14	17	11
MÉRENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de pepino c/ tomate + pontkan	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + mamão	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + caqui	718	114	718	114
MÉRENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de pepino c/ tomate + pontkan	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + mamão	Chá com limão, sanduiche de pão de leite sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	25	18	25	19
MÉRENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Burreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e abobrinha), salada de cenoura + maçã	Chá com leite sem lactose + pão frito sem lactose + manteiga sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + caqui	Suco Integral de uva + Cachorro-quente com pão dog sem lactose + Pãozinho + Pipoca + Bolo de milho sem lactose	787	131	608	108
MÉRENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Burreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e abobrinha), salada de cenoura + maçã	Chá com leite sem lactose + pão frito sem lactose + manteiga sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + caqui	Suco Integral de uva + Cachorro-quente com pão dog sem lactose + Pãozinho + Pipoca + Bolo de milho sem lactose	21	20	19	18
MÉRENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata sem leite, salada de brócolis + melancia	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem lactose com ovo mexido, alface e cenoura ralada + Bolo de laranja sem lactose	601	102	601	102
MÉRENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + caqui	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata sem leite, salada de brócolis + melancia	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Suco de abacaxi natural + Pão de leite sem lactose com ovo mexido, alface e cenoura ralada + Bolo de laranja sem lactose	21	19	21	19

Observação: Leite, Pães, Biscoitos, Bolos, cereais, aveia) e farinhas sem laticios de lactose

ESCOLA \_\_\_\_\_ ALUNO \_\_\_\_\_

Patricia dos Santos Alves Garcia      Ligia Marcia Toledo Faria Vicente      Camille Constantino de Carvalho  
 Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO      Matr. Funcional nº 11446 CRN 8º REGIÃO      Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
 Nº 781      Nº 2321      Nº 102

Edifício Central, Rua São João, 6103  
 Centro, Curitiba - PR  
 Telefone: (41) 3333-3333  
 E-mail: contato@ristorlandia.com.br



MERCADO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	KCAL	KCAL	KCAL
MERENDAS MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho c/ tomate + melão	Suco de morango + torta de frango com legumes + mamão	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + portkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicce	681	110	681	101
MERENDAS TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e vagem) + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de repolho c/ tomate + melão	Suco de morango + torta de frango com legumes + mamão	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + portkan	Café com leite + bolo de laranja + maçã	681	110	681	101
MERENDAS MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alicce + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de pepino c/ tomate + portkan	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + mamão	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + caqui	722	115	722	115
MERENDAS TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de alicce + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de pepino c/ tomate + portkan	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada acelga + mamão	Chá com limão, sanduiche de pão de leite + queijo + tomate+ alicce	26	19	26	19
MERENDAS MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e abobrinha), salada de cenoura + maçã	Chá com leite + pão faliado + manteiga	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + caqui	Suco Integral de uva + Cacho-ro-que-n-te + Pihão + Pipoca + Bolo de milho	650	133	655	110
MERENDAS TARDE 15h	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e abobrinha), salada de cenoura + maçã	Chá com leite + pão faliado + manteiga	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + caqui	Suco Integral de uva + Cacho-ro-que-n-te + Pihão + Pipoca + Bolo de milho	22	20	21	18
SEGUNDA	17/6/2024	18/6/2024	19/6/2024	20/6/2024	21/6/2024	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
TERÇA	24/6/2024	25/6/2024	26/6/2024	27/6/2024	28/6/2024	678	105	678	100
QUARTA	1/6/2024	2/6/2024	3/6/2024	4/6/2024	5/6/2024	22	9	22	9
QUINTA	10/6/2024	11/6/2024	12/6/2024	13/6/2024	14/6/2024	15	9	15	9
SEXTA	20/6/2024	21/6/2024	22/6/2024	23/6/2024	24/6/2024	19	9	19	9
OBSERVAÇÕES:						ALUNO			

*PM*

*OE*

*6/6/24*

*AP*

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligian Marcia Toledo Faria Vicente

Cantile Consolino de Carvalho

Keliane Carne Costa Siqueira  
CRN 8 6305

Armanda Galvão  
CRN 8 11591

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Coordenação Operacional

Nutricionista Coordenadora Operacional