

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
		11/12/2025	21/12/2025	31/12/2025	4/12/2025	5/12/2025	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	
DESJEIUM 7:30H/8:00H		Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose com manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco integral de uva + sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicia	Ingrediente de morango sem lactose + salada de frutas com sementes sem lactose (banana, mamão, morango)	Vitaminas de frutas (banana+abacaxi) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	841	Kcal	501	Kcal	
MERENDA MANHÃ 10h		Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + Batata refogada + melão	Aroz, Feijão preto, Batedor, farinha de banana da terra + leite de banana e cachaça + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango (assado) ao molho + salada de alicia + melancia	Aroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose c/ ovo moído, alicia, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	CHO	126	9	CHO	80
MERENDA TARDE 15h		Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + Batata refogada + melão	Aroz, Feijão preto, Batedor, farinha de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Suco integral de uva + sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicia	Aroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba	Suco natural de abacaxi + Pão sem lactose c/ ovo moído, alicia, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	PTN	25	9	PTN	14
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
		01/12/2025	01/12/2025	10/12/2025	11/12/2025	12/12/2025	KCAL	865	Kcal	KCAL	465
DESJEIUM 7:30H/8:00H		Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Suco de acerola + bolo de lula sem lactose + melancia	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + mamão	Ingrediente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	CHO	121	9	CHO	56
MERENDA MANHÃ 10h		Aroz, Feijão com cubos de carne bovina + Farofa de cenoura + laranja	Aroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Aroz, Feijão preto, Batedor de carne ao molho, salada de alicia + banana	Aroz colorido, Feijão carioca, Pão ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicia	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + péssago	PTN	26	9	PTN	18
MERENDA TARDE 15h		Aroz, Feijão com cubos de carne bovina + Farofa de cenoura + laranja	Aroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + mamão	Aroz colorido, Feijão carioca, Pão ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicia	Macarrão com molho de carne moída, salada de beterraba + péssago	LP	19	9	LP	15
		SEGUNDA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		16/12/2025	18/12/2025	17/12/2025	18/12/2025	19/12/2025	KCAL	851	Kcal	KCAL	533
DESJEIUM 7:30H/8:00H		Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose com queijo sem lactose e margarina sem lactose	Suco de morango + leite de frango com leite sem lactose sem lactose e laranja	Vitaminas de frutas (banana + mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com requêijo sem lactose	CHO	135	9	CHO	101
MERENDA MANHÃ 10h		Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de repolho + abacaxi	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alicia + melão	Aroz, Feijão carioca, Frango (assado) grelhado + salada de alicia + banana	Aroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicia + melancia	Aroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicia + melancia	PTN	25	9	PTN	22
MERENDA TARDE 15h		Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de repolho + abacaxi	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca, salada de alicia + melão	Suco de morango + leite de frango com leite sem lactose sem lactose e laranja	Aroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicia + melancia	Aroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicia + melancia	LP	17	9	LP	13
		SEGUNDA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		22/12/2025	23/12/2025	24/12/2025	24/12/2025	26/12/2025	KCAL		Kcal	KCAL	
DESJEIUM 7:30H/8:00H		ENTREGA DE BOLETIM					CHO	9	CHO	9	
MERENDA MANHÃ 10h		ENTREGA DE BOLETIM					PTN	9	PTN	9	
MERENDA TARDE 15h		ENTREGA DE BOLETIM					LP	9	LP	9	
		SEGUNDA		QUARTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
		29/12/2025	30/12/2025	31/12/2025			KCAL		Kcal	KCAL	
DESJEIUM 7:30H/8:00H		RECESSO					CHO	9	CHO	9	
MERENDA MANHÃ 10h		RECESSO					PTN	9	PTN	9	
MERENDA TARDE 15h		RECESSO					LP	9	LP	9	
		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
						KCAL			Kcal	KCAL	
DESJEIUM 7:30H/8:00H		RECESSO					CHO	9	CHO	9	
MERENDA MANHÃ 10h		RECESSO					PTN	9	PTN	9	
MERENDA TARDE 15h		RECESSO					LP	9	LP	9	
		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			

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

CMEI

ALUNO

Participante: Santos, Alvaro Cesar

Idade: 10 anos, 10 meses e 10 dias

Endereço: Rua da Liberdade, 100

Telefone: (11) 3000-0000

E-mail: contato@meucriancas.com.br