

Escola Integral - INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum		1/11/2022	2/11/2022	3/11/2022	4/11/2022	KCAL	831,74	KCAL	383,07
		Suco de abacaxi natural + pão s/lactose com ovo mexido + Laranja		Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose + biscoito doce integral s/lactose	Leite s/lactose + mamão + Bolo de laranja s/lactose	KCAL		KCAL	
Almoço		Arroz, feijão carioca	FÉRIADO	Arroz, feijão carioca	Arroz, feijão preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO	117,45	CHO	65,22
		Frango ao molho, jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão		Came moída com legumes (vagem e cenoura) + salada de alface + manga					
lanche 15H		Suco integral de uva + pipoca saigada + banana		Chá com leite s/lactose + pão s/lactose integral com manteiga s/lactose	Suco integral de uva + biscoito saigado integral s/lactose	PTN	29,31	PTN	12,13
						LIP	32,36	LIP	15,57
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	7/11/2022	8/11/2022	9/11/2022	10/11/2022	11/11/2022				
Desjejum	Chá com leite s/lactose + Biscoito saigado integral s/lactose + Melão	Suco integral de maçã + Bolo de lúhã s/lactose + mamão	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose integral com manteiga s/lactose	Vitamina de frutas (banana+morango) c/leite s/lactose + biscoito doce integral s/lactose	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/lactose + queijo s/lactose + tomate + alface	KCAL	895,95	KCAL	336,69
Almoço	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca	Arroz, Feijão preto + quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca + Peixe ao molho, Pão do molho de peixe Salada de alface com tomate	Arroz, Feijão preto	CHO	119,56	CHO	48,00
		Frango assado (sobrecoxa) Milho e cenoura refogados Maçã			Frango (sassam) grelhado, salada de couve-flor + Abacaxi				
lanche 15H	Suco de abacaxi natural + pão s/lactose com ovo mexido + Melancia	Iogurte de morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + Banana	Café com leite s/lactose + pão s/lactose integral com queijo s/lactose e margarina s/lactose	Sagu + Maçã	Leite s/lactose + maçã + Bolo de laranja s/lactose	PTN	35,10	PTN	17,00
						LIP	37,25	LIP	18,00
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022				
Desjejum			Suco integral de uva + pão s/lactose integral com requieijo s/lactose	Iogurte de morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + Banana	Café com leite s/lactose + Pão s/lactose com queijo s/lactose e margarina s/lactose	KCAL	832,88	KCAL	350,50
Almoço	RECESSO	FÉRIADO	Arroz, Feijão preto, carne ao molho, purê de batatas s/leite + salada de beterraba	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoxa ao molho com cenoura Salada de pepino com tomate + manga	Arroz, Feijão preto	CHO	104,28	CHO	60,02
lanche 15H			Chá com leite s/lactose + biscoito saigado integral + mamão	Suco integral de maçã + bolo de lúhã s/lactose	Vitamina de frutas (banana+abacate) com leite s/lactose + biscoito doce integral s/lactose	PTN	20,94	PTN	30,08
						LIP	38,55	LIP	11,02

PA

OC

PLCS

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

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

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

Lidiane Correia Costa Stefella
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional



Escola Integral - INTOLERÂNCIA A LACTOSE



SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
21/11/2022		22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	26/11/2022				
Desjejum	Chá com leite s/lactose + Pão s/lactose c/manteiga s/lactose	Leite s/lactose + bolo de cenoura sem cobertura s/lactose	Café com leite s/lactose + Pão s/lactose com queijo s/lactose e margarina s/lactose	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Suco integral de uva + pão s/lactose com ovo mexido + alface e cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose	KCAL	825,65	Kcal	409,48
Almoço	Macarrão parafuso + frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + pera	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Arroz, feijão carioca Frango (saassani) ao molho Salada de brocolis + maçã	Arroz, Feijão preto, barrado, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + banana	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + manga	CHO	115,72	g	59,00
lanche 15H	Canjica c/leite s/lactose + melão	Café com leite s/lactose + Pão s/lactose com queijo s/lactose e margarina s/lactose	Iogurte de morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	Chá c/leite s/lactose + biscoito de polvilho s/lactose + mamão	Suco integral de uva + pão s/lactose com ovo mexido + alface e cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose	PTN	32,41	g	16,00
						LIP	30,72	g	16,00
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
28/11/2022		29/11/2022	30/11/2022					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Suco integral de uva + pão s/lactose com requeijão s/lactose	Iogurte de morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	Suco de abacaxi natural + pão s/lactose com ovo mexido + ameixa			KCAL	848,67	Kcal	329,24
Almoço	Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral, feijão carioca, frango ao molho com legumes (cenoura c/chuchu) salada de brócolis c/couve flor + manga	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho, purê de batatas s/leite + salada de pepino c/limão			CHO	113,56	g	48,57
lanche 15H	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/lactose + queijo s/lactose + tomate + alface + pera	Vitamina de frutas (lmonçã + mamão) c/ leite s/lactose + biscoito doce integral s/lactose	Leite s/lactose + mamão + bolo de cenoura sem cobertura s/lactose			PTN	27,93	g	9,60
						LIP	38,53	g	11,95

Patricia dos Santos Alves
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº 1781

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102

Lidiane Correia Costa Stieflin
CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional