

# Escola Integral - INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/ GLÚTEN + S/ CÍTRICOS + S/ BANANA

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
		1/11/2022	2/11/2022	3/11/2022	4/11/2022	KCAL	755,72	Kcal		KCAL	386,83	Kcal	
Desjejum		Suco de maçã integral + pão s/ glúten s/ lactose com ovo mexido + mamão	FERRIADO	Vitamina de frutas c/ leite s/ lactose (abacate) + biscoito doce integral s/ glúten s/ lactose	Leite s/ lactose + mamão + bolo de lúbá s/ glúten s/ lactose								
Almoço		Arroz, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão		Arroz, feijão carioca Carne moída com legumes (vagem e cenoura) + salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	CHO	106,22	g		CHO	61,74	g	
lanche 15H		Suco integral de uva + pipoca salgada + maçã		Chá com leite s/ lactose + pão s/ glúten s/ lactose integral com manteiga s/ lactose	Suco integral de uva + biscoito salgado integral s/ glúten s/ lactose	PTN	29,96	g		PTN	10,70	g	
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	KCAL	869,76	Kcal		KCAL	326,06	Kcal	
Desjejum	Chá com Leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ glúten s/ lactose + Melão	Suco integral de maçã + bolo de lúbá s/ glúten s/ lactose + mamão	Chá com leite s/ lactose + pão s/ glúten s/ lactose integral com manteiga s/ lactose	Vitamina de frutas c/ leite s/ lactose (morango) + biscoito doce integral s/ glúten s/ lactose	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/ glúten s/ lactose s + queijo s/ lactose + tomate + alface								
Almoço	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca maçã	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Milho e cenoura refogados Maçã	Arroz, Feijão preto + bolinho de carne ao molho s/ trigo + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca + Peixe ao molho, milho, Prato do molho de peixe Salada de alface com tomate	Arroz, Feijão preto Frango (salsam) grelhado, salada de couve-flor + manga	CHO	122,00	g		CHO	46,00	g	
lanche 15H	Suco de maçã integral + pão s/ glúten s/ lactose com ovo mexido + Melancia	Yogurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ glúten s/ lactose + manga	Café com Leite s/ lactose + pão s/ glúten integral s/ lactose s com queijo s/ lactose e margarina s/ lactose	Sagu + Maçã	Leite s/ lactose + maçã + bolo de cenoura s/ cobertura s/ lactose	PTN	35,00	g		PTN	16,00	g	
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	KCAL	835,43	Kcal		KCAL	350,66	Kcal	
Desjejum	RECESSO	FERRIADO	Suco integral de uva + pão s/ glúten integral s/ lactose com requêijo s/ lactose	Yogurte de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ glúten s/ lactose + maçã	Café com Leite s/ lactose + pão s/ glúten s/ lactose s c/ queijo s/ lactose e margarina s/ lactose								
Almoço			Arroz, Feijão preto, carne ao molho, purê de batata s/ leite + salada de beterraba	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de pepino com tomate + manga	Arroz, Feijão preto omelete assado, repolho c/ cenoura refogados + mamão	Arroz, Feijão preto omelete assado, repolho c/ cenoura refogados + mamão	CHO	104,19	g		CHO	60,02	g
lanche 15H			Chá com Leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ glúten s/ lactose+ Mamão	Suco integral de maçã + bolo de lúbá s/ glúten s/ lactose+ Maçã	Vitamina de frutas c/ leite s/ lactose (abacate) + biscoito doce integral s/ glúten s/ lactose	PTN	15,43	g		PTN	19,02	g	

*Patricia dos Santos Alves*

*Ligia Marcia Toledo Faria Vicente*

*Camille Consentino de Carvalho*

*Lidiane Correia Costa Stofella*

Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

CRN 8º REGIÃO 6303 Operacional

Coordenadora



# Escola Integral - INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/ GLÚTEN + S/ CÍTRICOS + S/ BANANA



	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	25/11/2022				
Desjejum	Chá com leite s/lactose + pão s/glúten s/lactose c/manteiga s/lactose	Leite s/lactose + maçã + bolo de cenoura sem cobertura s/glúten s/lactose	Café com Leite s/lactose + pão s/glúten integral s/lactose com queijo s/lactose e margarina s/lactose	Salada de frutas (manga, melão e maçã) com aveia	Suco integral de uva + pão s/glúten s/lactose com ovo mexido + açaí e cenoura ralada + Bolo de cenoura s/cobertura s/lactose	KCAL	837,56	KCAL	409,48
Almoço	Macarrão parafuso s + frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + péra	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne s s/frigo ao molho, salada de açaí + melão	Arroz, feijão carioca Frango (sassami) ao molho Salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, barrado, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + melão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + manga	CHO	122,00	CHO	59,00
lanche 15H	Canjica c/leite s/lactose + Melão	Café com Leite s/lactose + pão s/glúten integral s/lactose com queijo s/lactose e margarina s/lactose	logurte de morango s/lactose + biscoito doce integral s/glúten s/lactose + péra	Chá com leite s/lactose + biscoito de polvilho s/lactose + mamão	Suco integral de uva + pão s/glúten s/lactose com frango desfiado + açaí e cenoura ralada + Bolo de cenoura s/cobertura s/lactose	PTN	33,00	PTN	17,00
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	LIP	25,00	LIP	16,00
	20/11/2022	20/11/2022	30/11/2022			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Suco integral de uva + pão s/glúten integral s/lactose com requeijão s/lactose	logurte de morango s/lactose + biscoito doce integral s/glúten s/lactose + péra	Suco de maçã integral + pão s/glúten s/lactose com ovo mexido + ameixa			KCAL	908,33	KCAL	329,24
Almoço	Arroz, feijão preto, carne bovina c/mandioca ao molho + salada de açaí + 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 batata s/leites + salada de pepino c/maionese			CHO	119,90	CHO	48,57
lanche 15H	Suco integral de uva + sanduíche de pão fatiado s/glúten s/lactose + queijo s/lactose + tomate + açaí + péra	Vitamina de frutas c/leite s/lactose (maçã+mamão) + biscoito doce integral s/glúten s/lactose	Leite s/lactose + mamão + bolo de cenoura sem cobertura s/glúten s/lactose			PTN	37,05	PTN	9,80
						LIP	36,53	LIP	15,95

Aluno: Bryan Silva C. Souza / Dieta: Intolerância a Lactose, S/ Glúten, S/ Cítricos e S/ Banana - Roseclair

Observação: Não pode conter: Abacaxi, Laranja e Tangerina (Cítricos)

Patrícia dos Santos Alves  
Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321

Camille Consistino de Carvalho  
Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

Lidiane Correia Costa Stofella  
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional