



## Escola Ensino Especial APAE - EVA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
						KCAL	831,74	Kcal
Desjejum		1/11/2022	2/11/2022	3/11/2022	4/11/2022	KCAL	117,45	9
		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	CHO	29,31	9
Almoço		Arroz, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (chuchu, cenoura, batata) + Melão	FERIADO	Arroz, feijão carioca Carne moída com legumes (vagem e cenoura) + salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto + Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	PTN	32,36	9
						LIP		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	7/11/2022	8/11/2022	9/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	KCAL	886,95	Kcal
Desjejum	Chá com leite s/lactose + Biscoito salgado integral s/lactose + Melão	Suco integral de maçã + Bolo de fubá 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	CHO	35,10	9
Almoço	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + Farinha de mandioca Laranja	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Milho e cenoura refogados Maçã	Arroz, Feijão preto + quibe assado + salada de repolho + manga	Arroz integral, Feijão carioca + Peixe ao molho, Pião do molho de peixe Salada de alface com tomate	Arroz, Feijão preto Frango (sassami) grelhado, salada de couve-flor + Abacaxi	PTN	37,25	9
						LIP		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	KCAL	104,28	Kcal
Desjejum			Suco integral de uva + pão s/lactose integral com requeijão 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	CHO	20,94	9
						PTN		
Almoço	RECESSO	FERIADO	Arroz, Feijão preto, carne ao molho, purê de batatas s/leite + salada de beterraba	Arroz integral, feijão carioca, sobrecoca ao molho com cenoura Salada de pepino com tomate + manga	Arroz, Feijão preto omelete assado, repolho c/cenoura refogados + laranja	LIP	36,55	9

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

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

*oe*  
Camille Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

*b.c.c.s*  
Lidiane Correia Costa Stoffella  
CRN 8º REGIÃO 6303  
Coordenadora Operacional

# Escola Ensino Especial APAE - EVA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022	KCAL	825,64	Kcal
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	CHO	115,72	g
Almoço	Macarrão parafuso + frango ao molho, salada de vagem c/cenoura + pêssego	Arroz, Feijão preto, bolinho de carne ao molho, salada de azeitona + melão	Arroz, feijão carioca Frango (salsinha) ao molho Salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijão preto, barreado, farinha de mandioca, salada de tomate e cebola + banana	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) + Salada de beterraba + manga	PTN	32,41	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022			KCAL	848,67	Kcal
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			CHO	113,56	g
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/tomate			PTN	27,93	g
						LIP	39,53	g

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

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º  
REGIAO Nº 2321

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

Lidiane Correia Costa Stortella  
CRN 8º REGIAO 6303  
Coordenadora Operacional