

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
			01/mar	02/mar	03/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ		TARDE	
DESEJUM			Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo +melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	Leite s/lactose com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/lactose	KCAL	632,24	KCAL	631,30
						CHO	131,03	CHO	96,22
						PTN	34,14	PTN	25,07
						LIP	22,52	LIP	20,34
ALMOÇO			Arroz, feijão preto, quibe assado, salada repolho + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	CHO	9	CHO	9
						PTN	29,45	PTN	30,54
						LIP	19,66	LIP	25,70
LANCHE DA TARDE			Café com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + goiaba	Suco integral de uva + pão s/lactose + queijo s/lactose+ tomate + alicace	Vitamina de frutas (banana+abacaxi) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	CHO	9	CHO	9
						PTN	29,45	PTN	30,54
						LIP	19,66	LIP	25,70
JANTAR			Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) couve+maçã	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + banana	Poleenta+ frango ao molho+ salada de azeite + pera	CHO	9	CHO	9
						PTN	29,45	PTN	30,54
						LIP	19,66	LIP	25,70
SEGUNDA	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ		TARDE	
DESEJUM	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose	Leite s/lactose com maçã + bolo de laranja s/lactose	Suco integral de uva + pão s/lactose com requieijo s/lactose	Café com leite s/lactose + biscoito polvilho s/lactose + melão	Suco integral de uva + pão s/lactose + queijo s/lactose+ tomate + alicace	KCAL	814,59	KCAL	699,79
						CHO	107,72	CHO	104,64
						PTN	27,53	PTN	25,49
						LIP	60,96	LIP	24,83
ALMOÇO	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (sossari) grelhado, Salada de beterraba + Melancia	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicace + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) milho e cenoura refogados + péra	Arroz, feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão	KCAL	270,83	KCAL	194,40
						CHO	3,31	CHO	2,80
						PTN	445,78	PTN	453,15
						LIP	58,72	LIP	315,25
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose	Leite s/lactose com banana + bolo de cenoura sem cobertura s/lactose	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo +mamão	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	KCAL	799,02	KCAL	592,34
						CHO	113,35	CHO	77,59
JANTAR	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + banana	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de abobrinha + melão	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + abacaxi s/lactose	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + goiaba	KCAL	799,02	KCAL	592,34
						CHO	113,35	CHO	77,59
						PTN	29,45	PTN	30,54
						LIP	19,66	LIP	25,70
SEGUNDA	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						MANHÃ		TARDE	
DESEJUM	Chá com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + melão	Leite s/lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	Vitamina de frutas (maçã+mamão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Café com leite s/lactose+ pão integral s/lactose+ queijo s/lactose e margarina s/lactose	KCAL	799,02	KCAL	592,34
						CHO	113,35	CHO	77,59
						PTN	29,45	PTN	30,54
						LIP	19,66	LIP	25,70
ALMOÇO	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiaba	Arroz, feijão carioca, Frango ao molho c/legumes (chuchu e cenoura) + salada de alicace	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	KCAL	799,02	KCAL	592,34
						CHO	113,35	CHO	77,59
						PTN	29,45	PTN	30,54
						LIP	19,66	LIP	25,70
LANCHE DA TARDE	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo +maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Café com leite s/lactose+ pão s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose	Suco integral de uva + pão s/lactose com requieijo s/lactose	Leite s/lactose com mamão + bolo de laranja s/lactose	KCAL	799,02	KCAL	592,34
						CHO	113,35	CHO	77,59
						PTN	29,45	PTN	30,54
						LIP	19,66	LIP	25,70
JANTAR	Poleenta com almondegas ao molho salada de beterraba + mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +maçã	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de couve flor + melancia	Macarrão com carne moída + brócolis refogado + mamão	Poleenta+ frango ao molho+ salada de azeite + melão	KCAL	799,02	KCAL	592,34
						CHO	113,35	CHO	77,59
						PTN	29,45	PTN	30,54
						LIP	19,66	LIP	25,70

Patricia dos Santos Alves Carcin
 Mãe Funcional nº 7893 CEN 8º RIGIÃO
 N°7781

Ligia Maria Inêda Faria Viscine
 Mãe Funcional nº 11146 CEN 8º RIGIÃO
 N°2321

Carille Consolinho de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CEN 8º RIGIÃO
 N°1102

Ediane Carreia Costa Stedile
 CEN 8º RIGIÃO CEN 8º Condiciona
 Operacional

Marilene Revolino Gonçalves
 CEN 8 14920 P
 Nutricionista
 GRUPO Riscofolândia

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM PEIXE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar	MANHÃ			TARDE		
DESEJUNUM	Café com leite s/lactose+ pão integral s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose	logure morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo +laranja	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose	KCAL	656,61	Kcal	KCAL	703,52	Kcal
ALMOÇO	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada acedja com cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, carne ao molho + couve, Abóbora refogada + manga	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata com abobrinha), salada de pepino c/tomate + pera	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salada de alface + maçã	PTN	27,96	g	PTN	27,45	g
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose	Leite s/lactose com mamão + biscoito polvilho salgado s/lactose	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose + laranja	logure morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	CALCIO	264,35	Mg	CALCIO	203,54	Mg
JANTAR	Arroz carreteiro com espinafre + cenoura, batata + salada de alface + pera	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ + espinafre + abobrinha + melão	Polenta+ frango ao molho+ salada de abobrinha + maçã	Sopa de feijão, com batata, carne, cenoura + mamão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) goliaba	FERRO	3,00	Mg	FERRO	3,12	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	VITAMINA A	547,29	Mcg	VITAMINA A	619,68	Mcg
	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar	VITAMINA C	64,64	Mg	VITAMINA C	115,40	Mg
DESEJUNUM	Café com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + abacaxi	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose + maçã	logure morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	Suco integral de uva, Pão s/lactose c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada+ bolo de laranja s/lactose	KCAL	806,21	Kcal	KCAL	745,15	Kcal
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Frango (sassami) ao molho, salada de couve flor + melão	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados(repolho c/cenoura refogados) + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Macarrão parafuso com carne moída ao molho + salada de alface + goliaba	CHO	129,46	g	CHO	103,73	g
LANCHE	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo +laranja	Chá com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + melancia	Café com leite s/lactose+ pão s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Suco integral de uva, Pão s/lactose c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada+ bolo de laranja s/lactose	PTN	28,18	g	PTN	27,90	g
JANTAR	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de escarola + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) banana	Polenta, carne moída abobrinha refogada +mamão	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +pera	LIP	24,06	g	LIP	30,58	g
						CALCIO	195,76	Mg	CALCIO	268,33	Mg
						FERRO	2,82	Mg	FERRO	2,62	Mg
						VITAMINA A	4658,43	Mcg	VITAMINA A	4549,23	Mcg
						VITAMINA C	55,97	Mg	VITAMINA C	100,63	Mg

Aluno: Diego de Souza Gonçalves – Ruth Bata

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
 N°1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
 Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
 N°2221

Camille Consistiano de Carvalho
 Matr Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO
 N°1102

Lidiane Correa Costa Siofília
 CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora
 Operacional

Mariana Revorlino Gonçalves
 CRN 8 14920 P
 Nutricionista
 Grupo Risorolândia