

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM BANANA + SEM OVO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						BANANA		TARDE	
	01/mar	02/mar	03/mar			KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESJEJUM	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose s/ovos + com frango desfiado + melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	Leite s/lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose s/ovos			CHO	9	CHO	9
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, quibe assado s/ovo, 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			PTN	9	PTN	9
LANCHE DA TARDE		Suco de uva integral + pão s/lactose s/ovos + queijo s/lactose s/lactose s/ovos + alicafe e tomate	Vitamina de abacate c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose s/ovos			LIP	9	LIP	9
JANTAR		Macarão s/ovos com carne moída + brócolis refogado + laranja	Polenta+ frango ao molho+ salada de azeite + pera			CALCIO	Mg	CALCIO	Mg
						FERRO	Mg	FERRO	Mg
						VITAMINA A	Mcg	VITAMINA A	Mcg
						VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	Mg
SEGUNDA	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						BANANA		TARDE	
DESJEJUM	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose s/ovos + manteiga s/lactose	Leite s/lactose com maçã + bolo de laranja s/lactose s/ovos	Suco integral de uva + pão s/lactose s/ovos com requeijão s/lactose	Café com leite s/lactose + biscoito polvilho s/lactose s/ovos + melão	Suco de uva integral + pão s/lactose s/ovos + queijo s/lactose + alicafe e tomate	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
ALMOÇO	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (salsami) frito, Salada de beterraba + Melancia	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicafe + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), milho e cenoura refogados + pera	Arroz, feijão preto, carne ao molho, Abóbora refogada + couve + melão	PTN	9	PTN	9
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose s/ovos + manteiga s/lactose	Leite s/lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose s/ovos	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose s/ovos + com carne desfiada + mamão	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + mamão	LIP	9	LIP	9
JANTAR	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + laranja	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de abobrinha + melão	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + abacaxi	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Sopa de feijão c/macarrão sem ovos, com batata, carne, cenoura + goiabá	CALCIO	Mg	CALCIO	Mg
						FERRO	Mg	FERRO	Mg
						VITAMINA A	Mcg	VITAMINA A	Mcg
						VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	Mg
SEGUNDA	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						BANANA		TARDE	
DESJEJUM	Chá com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + melão	Leite s/lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose s/ovos	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + mamão	Vitamina de frutas (maçã+mamão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose s/ovos	Café com leite s/lactose+ pão integral s/lactose s/ovos +queijo s/lactose e margarina s/lactose	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
ALMOÇO	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Burreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ maçã	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiabá	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de melho de peixe, salada de alicafe	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	CHO	9	CHO	9
LANCHE DA TARDE	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose s/ovos + com carne desfiada + maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã e mamão) com aveia	Café com leite s/lactose+ pão s/lactose s/ovos + queijo s/lactose e margarina s/lactose	Suco integral de uva + pão s/lactose s/ovos com requeijão s/lactose	Leite s/lactose com mamão + bolo de laranja s/lactose s/ovos	PTN	9	PTN	9
JANTAR	Polenta 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 s/ovos com carne moída + brócolis refogado + mamão	Polenta+ frango ao molho+ salada de azeite + melão	LIP	9	LIP	9
						CALCIO	Mg	CALCIO	Mg
						FERRO	Mg	FERRO	Mg
						VITAMINA A	Mcg	VITAMINA A	Mcg
						VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	Mg

PM
Patricien dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7891 CEN 8º RHCADAO
Nº 1781

+
I. Aguiar Moreira Tóledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 1146 CEN 8º RHCADAO
Nº 2321

oe
Camille Consistentino de Carvalho
Matr Funcional nº 7291 CEN 8º RHCADAO
Nº 1102

h.c.s.
Lailiane Correia Costa Sobella
CEN 8º RHCADAO 0201 Condicionadora
Operacional

U. B. B. B.
Nutricionista
Mariana Bovechini Gonçalves
CEN 3 14920 P
Grupo Riscotlandia

INTOLERÂNCIA A LACTOSE + SEM BANANA + SEM OVO

	SEGUNDA 20/mar	TERÇA 21/mar	QUARTA 22/mar	QUINTA 23/mar	SEXTA 24/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESEJUM	Café com leite s/lactose+ pão integral s/lactose s/ovos +queijo s/lactose e margarina s/lactose	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + mamão	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose s/ovos + com frango desfiado + laranja	Vitamina de frutas (maçã+mamão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose s/ovos	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose s/ovos + manteiga s/lactose	KCAL	690,36	KCAL	695,66
ALMOÇO	Macarrão parafuso s/ovos, frango ao molho desfiado, salada de alface + maçã	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho s/ovos, salada acelga com cenoura + mamão	Arroz, feijão preto, carne ao molho, Abóbora refogada + couve + 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	28,25	PTN	27,05
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (maçã+mamão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose s/ovos	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose s/ovos + manteiga s/lactose	Leite s/lactose com mamão + biscoito polvilho salgado s/lactose	Suco integral de maçã+ bolo de fuba s/lactose s/ovos + laranja	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + mamão	LIP	26,60	LIP	14,12
						CALCIO	28,82	CALCIO	212,15
JANTAR	Arroz carreteiro com espinafre + cenoura, batata + salada de alface + pera	Sopa de frango + mandioca+ beterraba+ abobrinha + espinafre + melão	Polenta+ frango ao molho+ salada de abobrinha + maçã	Sopa de feijão c/macarrão sem ovos, com batata, carne, cenoura + mamão	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) goiaba	FERRO	2,78	FERRO	3,04
	SEGUNDA 27/mar	TERÇA 28/mar	QUARTA 29/mar	QUINTA 30/mar	SEXTA 31/mar	VITAMINA A	539,49	VITAMINA A	618,02
						VITAMINA C	76,25	VITAMINA C	141,22
Desjejum	Café com leite + biscoito salgado integral + abacaxi	Vitamina de abacate c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose s/ovos	Suco integral de maçã+ bolo de fuba s/lactose s/ovos + maçã	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + mamão	Suco integral de uva, Pão s/lactose s/ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose s/ovos	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
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, sassami ao molho, legumes refogados(repolho c/cenoura refogados) + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Macarrão parafuso s/ovos com carne moída ao molho + salada de alface + goiaba	KCAL	793,95	KCAL	742,76
Lanche	Suco de abacaxi natural + pão s/lactose s/ovos + carne desfiada +laranja	Chá com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + melancia	Café com leite s/lactose+ pão s/lactose s/ovos +queijo s/lactose e margarina s/lactose	Vitamina de abacate c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose s/ovos	Suco integral de uva, Pão s/lactose s/ovos c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose s/ovos	CHO	127,45	CHO	100,57
						PTN	27,38	PTN	28,43
Jantar	Pure de batatas s/leite+ carne moída ao molho + salada de escarola + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) maçã	Polenta, carne moída abobrinha refogada +mamão	Arroz carreteiro com cenoura, batata + salada de tomate + laranja	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) +pera	LIP	24,02	LIP	29,99
						Mg	9	Mg	9
						CALCIO	197,16	CALCIO	264,86
						FERRO	2,71	FERRO	2,50
						VITAMINA A	4671,09	VITAMINA A	4541,55
						VITAMINA C	67,58	VITAMINA C	100,63
						Mg		Mg	

Aluna: Isadora Luitza Laufer – Juvelina

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
Matr Funcional nº 7891 CRN 8º REGIÃO
Nº1102

Lidiane Correia Costa Stojella
CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional

Mariana Revoltino Gonçalves
CRN 8 34920 P
Nutricionista
Grupo Risoletândia