



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS
INTOLERÂNCIA A LACTOSE



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
			01/mar	02/mar	03/mar	KCAL	695,24	Kcal	KCAL	315,25	Kcal
Desjejum			Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo + melancia	Salada de frutas (laranja, mamão, melão) com aveia	Leite s/lactose com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose						
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, pure de batatas s/leite + salada beterraba	CHO	65,24	g	CHO	46,21	g
				Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado s/lactose+ queijo s/lactose + tomate+ alicace	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	PTN	30,21	g	PTN	10,23	g
Lanche 15 HR			Café com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + goiaba			Lp	16,27	g	Lp	8,24	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	06/mar	07/mar	08/mar	09/mar	10/mar	KCAL	785,26	Kcal	KCAL	298,24	Kcal
Desjejum	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 requeijão s/lactose	Café com leite s/lactose + biscoito polvilho s/lactose + melão	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado s/lactose+ queijo s/lactose + tomate+ alicace						
Almoço	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salda de beterraba + melancia	Arroz,feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicace + maçã	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa)creme de milho c/ leite s/lactose + péra	Arroz, feijão preto, Ovos mexidos + couve, Abóbora refogada + melão	CHO	55,24	g	CHO	52,30	g
Lanche 15 HR	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melancia	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose	Leite s/lactose com banana + Bolo 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	PTN	31,20	g	PTN	14,29	g
						Lp	15,24	g	Lp	13,20	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar	KCAL	498,24	Kcal	KCAL	496,32	Kcal
Desjejum	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						
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, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	CHO	90,24	g	CHO	41,20	g
Lanche 15 HR	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo + maçã	Salada de frutas (abacaxi, maçã, 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 requeijão s/lactose	Leite s/lactose com mamão + bolo de laranja s/lactose	PTN	36,24	g	PTN	23,65	g
						Lp	19,65	g	Lp	19,27	g

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8 REGIAO
Nº1781

Ligia Marcia Toledo Figueira Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8 REGIAO
Nº7371

Camile Consantino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8 REGIAO
Nº1107

Lidiane Correa Costa Stofella
CRN 8 REGIAO 6303 Coordenadora
Funcional

Marcelo Revellino Gonçalves
CREF 8.14936 P
Nutricionista
Grupo Risoletti/Almida

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar						
Desjejum	Café com leite s/lactose+ pão integral s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo + laranja	Vitamina de frutas (banana+mañão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose	KCAL	702,34	Kcal	KCAL	493,32	Kcal
Almoço	Macarrão paraafuso, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga com cenoura + manão	Arroz, feijão preto, carne ao molho com couve, Abóbora refogada + manga	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino c/ tomate + pãera	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salda de alface + maçã	CHO	95,35	g	CHO	59,21	g
Lanche 15 HR	Vitamina de frutas (banana+mañão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose	Leite s/lactose com manão + biscoito polvilho salgado s/lactose	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose + laranja	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	PTN	13,24	g	PTN	13,02	g
						LIP	10,24	g	LIP	8,62	g
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum	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	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	Suco integral de uva, pão s/lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose	KCAL	503,24	Kcal	KCAL	395,15	Kcal
Almoço	Arroz, feijão preto, Frango (sassani) ao molho, salada de couve-flor+meião	Arroz, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + manão	Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados(repolho c/cenoura refogados) + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) ao molho com cenoura + salada de brocolis + maçã	Macarrão paraafuso, carne moída ao molho, salada de alface + goiaba	CHO	63,21	g	CHO	65,21	g
Lanche 15 HR	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 com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose	PTN	16,24	g	PTN	10,24	g
						LIP	12,30	g	LIP	8,63	g

Particia dos Santos Alves Garcia
Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO
Nº1781

Ligia Mader-Felipe Faria Vicente
Matr Funcional nº 1116 CRN 8º REGIAO
Nº9371

Camile Consolino de Carvalho
Matr Funcional nº 7891 CRN 8º REGIAO
Nº1107

Lidiane Correa Costa Stofella
CRN 8º REGIAO 6303 Coordenadora
Operacional

Associação Risorotandia Integrantes
CRN 8 LARZÃO P
Matoqueiros
Grupo Risorotandia