

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	596,32	KCAL	596,32
MERENDA MANHÃ			Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo + 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 de beterraba	CHO	85,23	CHO	85,23
MERENDA TARDE			Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	PTN	16,23	PTN	16,23
						LIP	9,60	LIP	9,60
	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	574,21	KCAL	574,21
MERENDA MANHÃ	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de beterrada+meliância	Leite s/lactose com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho c/ leite s/ lactose + pãra	Arroz, feijão preto, ovos mexidos com couve, Abóbora refogada + melão	CHO	78,65	CHO	78,65
MERENDA TARDE	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	Arroz, feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de beterrada+meliância	Leite s/lactose com banana + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose	Arroz integral, feijão carioca, Frango assado(sobrecoxa) creme de milho c/ leite s/ lactose + pãra	Suco integral de uva + Pipoca salgada + maçã	PTN	15,20	PTN	15,20
						LIP	8,60	LIP	8,60
	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	496,52	KCAL	496,52
MERENDA MANHÃ	Risoto de Frango (batata, cenoura, milho, Frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, feijão preto, Carne ao molho, pure de batatas s/leite, salada beterraba	CHO	76,32	CHO	76,32
MERENDA TARDE	Risoto de Frango (batata, cenoura, milho, Frango) salada de abobrinha + manga	Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	logurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose	PTN	14,20	PTN	14,20
						LIP	9,60	LIP	9,60
	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	KCAL	592,30	KCAL	592,30
MERENDA MANHÃ	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga com cenoura + mamão	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino c/ tomate + pãra	Arroz, feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e brócolis) , salada de alface + maçã	CHO	75,20	CHO	75,20
MERENDA TARDE	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de alface + banana	Arroz, feijão carioca, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga com cenoura + mamão	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Arroz integral/ feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e abobrinha), salada de pepino c/ tomate + pãra	Café com leite s/lactose+ pão integral s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose	PTN	15,60	PTN	15,60
						LIP	8,90	LIP	8,90
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar	KCAL	562,30	KCAL	562,30
MERENDA MANHÃ	Arroz, feijão preto, frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor+melão	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Suco integral de uva, pão s/lactose c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose	CHO	72,30	CHO	72,30
MERENDA TARDE	Arroz, feijão preto, frango (sassami) ao molho, salada de couve-flor+melão	Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura + mamão	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose + abacaxi	Arroz, feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Suco integral de uva, pão s/lactose c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose	PTN	16,50	PTN	16,50
						LIP	9,60	LIP	9,60

Maria Anna Revolutino Gonçalves
CIN B 14920 P
Matricionista
Grupo Fisioterapêutica