



CMEI / CEI DE 3 A 5 ANOS - INTOLERÂNCIA LACTOSE


	SEGUNDA 3out	TERÇA 4out	QUARTA 5out	QUINTA 6out	SEXTA 7out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum	Café com leite s/lactose + Pão s/lactose c/ queijo s/ lactose e margarina s/lactose	Vitamina de frutas (banana + abacate) c/leite s/lactose + Biscoito Doce integral s/lactose	Suco integral de maçã + Bolo de fubá s/ lactose + péra	logure de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/lactose + banana	Arroz, Feijão carioca, Quibe assado, Salada de repolho Maçã	KCAL	729,23	Kcal	KCAL	570,85	Kcal	
Almoço	Arroz, feijão preto Frango (salsami) grelhado Salada de beterraba Manga	Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho + Polenta Salada de couve flor c/ brócolis + Melão	Arroz, Feijão preto Ovos mexidos, Abóbora refogada Melancia	Arroz, Feijão carioca, Quibe assado, Salada de repolho Maçã	FERIADO	PTN	29,26	9	PTN	25,57	9	
lanche 15H	Chá com leite s/lactose + Biscoito Salgado s/lactose + Laranja	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Maçã	logure de morango s/ lactose + Biscoito doce integral s/lactose + banana	Leite s/lactose + mamão + Bolo de cenoura sem cobertura s/lactose		LIP	33,45	9	LIP	16,85	9	
JANTAR	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura Mamão	Carlia (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Purê de batatas s/ leite com carne moída ao molho + Salada de alface c/ cenoura	Polenta + Frango ao molho + salada de abobrinha		CALCIO	212,03	Mg	CALCIO	211,27	Mg	
	SEGUNDA 10out	TERÇA 11out	QUARTA 12out	QUINTA 13out	SEXTA 14out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum	Chá com leite s/lactose + Pão integral s/ lactose com manteiga s/lactose	Suco integral de uva + Pão s/lactose com queijo s/lactose+tomate+alface + Bolo de Laranja s/lactose + Pipoca	Leite s/ lactose com mamão + Biscoito polvilho salgado s/lactose + Banana	Leite s/ lactose com mamão + Biscoito polvilho salgado s/lactose + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão s/lactose com ovo mexido + laranja	KCAL	753,36	Kcal	KCAL	648,25	Kcal	
Almoço	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina Farinha de mandioca Laranja	Arroz integral, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salsa) + Mamão	Arroz, feijão carioca Carne ao molho com mandioca Salada de alface Maçã	Arroz, feijão carioca Carne ao molho com mandioca Salada de alface Maçã	Macarrão parafuso Frango ao molho desfiado Salada de pepino com tomate Melancia	PTN	25,51	9	PTN	28,88	9	
lanche	Suco de abacaxi natural Pão s/ lactose com ovo mexido + Maçã	Suco integral de uva + Pão s/lactose com queijo s/lactose+tomate+alface + Bolo de Laranja s/lactose + Pipoca	Café com leite s/lactose + Pão s/lactose c/ queijo s/ lactose e margarina s/lactose	Café com leite s/lactose + Pão s/lactose c/ queijo s/ lactose e margarina s/lactose	Vitamina de frutas (banana + morango) c/leite s/lactose + Biscoito Doce integral s/lactose	FERRADO	CALCIO	212,03	Mg	CALCIO	276,14	Mg
JANTAR	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de brócolis	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango) Salada de brócolis	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + Manga	VITAMINA A	204,9	Mcg	VITAMINA A	312,29	Mcg	
	SEGUNDA 17out	TERÇA 18out	QUARTA 19out	QUINTA 20out	SEXTA 21out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum	Suco integral de uva + Pão s/ lactose c/ requeijão s/ lactose	logure de morango s/lactose + Biscoito doce integral s/lactose + Banana	Suco integral de uva + Biscoito salgado integral s/lactose + péra	Café com leite s/lactose + Pão s/lactose c/ queijo s/ lactose e margarina s/lactose	Leite s/lactose + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/lactose	KCAL	788,47	Kcal	KCAL	593,36	Kcal	
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho + Purê de batatas s/leite + Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho+ Salada de brócolis + Laranja	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne ao molho + Salada de acelga + Melancia	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Milho e cenoura refogado Maçã	Arroz, Feijão preto Omelete assado Chuchu e cenoura refogados Mamão	PTN	28,02	9	PTN	22,72	9	
lanche	Vitamina de frutas (banana + abacate) c/ leite s/lactose + Biscoito doce integral s/lactose	Café com leite s/lactose + Pão s/lactose c/ queijo s/ lactose e margarina s/lactose	Leite s/lactose + mamão + Bolo de laranja s/ lactose	Chá com leite s/lactose + Biscoito de polvilho s/ lactose + Melancia	Salada de frutas (manga, maçã e melão) com aveia	LIP	31,41	9	LIP	23,85	9	
JANTAR	Carlia (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro com cenoura e batata + Salada de couve flor	Polenta + Frango ao molho + salada de repolho c/ cenoura	Purê de batatas s/leite com carne moída ao molho + Salada de alface	Macarrão com carne moída + brócolis refogado	VITAMINA A	199,69	Mcg	VITAMINA A	412,18	Mcg	
						VITAMINA C	31,28	Mg	VITAMINA C	59,72	Mg	




SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
24/out		25/out		26/out		27/out		28/out		MANHÃ		TARDE	
										MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
Desjejum	Chá com leite s/ lactose + Pão integral s/ lactose com manteiga s/lactose	Vitamina de frutas (banana+morango) c/ leite s/ lactose + Biscoito Doce integral s/lactose	Suco de abacaxi natural + Pão s/lactose com ovo mexido + Pera	Suco integral de uva + Pão s/lactose c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/lactose	FERIADO	KCAL		766,66	Kcal	KCAL	578,27	Kcal	
Almogo	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de alface + Manga	Arroz integral, Feijão carioca Peixe ao molho, Pão do molho de peixe salada de repolho com tomate	Arroz, feijão preto, Barreado, farinha de mandioca Salada de tomate e cebola Banana	Arroz, feijão carioca Frango ao molho com legumes (chuchu, cenoura) + Salada de pepino		CHO		100,24	g	CHO	76,19	g	
						PTN		28,71	g	PTN	24,52	g	
						LIP		34,99	g	LIP	23,85	g	
						CALCIO		167,29	Mg	CALCIO	119,47	Mg	
Lanche	Suco de abacaxi natural Pão s/ lactose com ovo mexido + Melancia	Suco integral de laranja + Pão integral s/ lactose com queijo s/lactose	Chá com leite s/lactose + Biscoito Salgado s/lactose + Maçã	Suco integral de uva + Pão s/lactose c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/lactose		FERRO		3,24	Mg	FERRO	2,59	Mg	
JANTAR	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura, Laranja	Polenta + Carne moída + Couve flor refogada	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de escarola		VITAMINA A		310,84	Mcg	VITAMINA A	412,18	Mcg	
						VITAMINA C		35,62	Mg	VITAMINA C	59,72	Mg	
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						MANHÃ				TARDE			
Desjejum	Café com leite s/lactose Biscoito polvilho salgado s/lactose + Maçã					KCAL		652,15	Kcal	KCAL	675,9	Kcal	
Almogo	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis + Mamão					CHO		101,93	g	CHO	112,56	g	
						PTN		21,03	g	PTN	23,43	g	
						LIP		17,99	g	LIP	15,39	g	
						CALCIO		244,81	Mg	CALCIO	226,65	Mg	
lanche	loguete de morango s/lactose + Biscoito doce integral s/lactose + Banana					FERRO		1,49	Mg	FERRO	1,4	Mg	
JANTAR	Macarrão com carne moída + cenoura refogada					VITAMINA A		459,96	Mcg	VITAMINA A	349,28	Mcg	
						VITAMINA C		38,05	Mg	VITAMINA C	23,58	Mg	


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


 Ligia Maria Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321


 Camille Consentinio de Carvalho
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102


 Lidiane Correa Costa Stofella
 CRN 8º REGIÃO 6303
 Coordenadora Operacional