



# BERÇÁRIO - INTOLERÂNCIA LACTOSE

## 13 MESES À 2 ANOS E 11 MESES

	SEGUNDA 3/10/2022	TERÇA 4/10/2022	QUARTA 5/10/2022	QUINTA 6/10/2022	SEXTA 7/10/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum	Suco integral de uva + Panqueca colorida (cenoura) s/leite	Vitamina de frutas (banana + abacate) c/ leite s/ lactose + Biscoito caseiro com aveia e maçã s/ leite	leite s/lactose + panqueca de banana com aveia s/ leite	iogurte natural s/lactose com banana e morango batido		KCAL 799,89 Kcal 9 CHO 120,90 PTN 32,11 9 LIP 23,00 9	KCAL 520,39 Kcal 9 CHO 71,23 PTN 25,52 9 LIP 15,88 9
Almooço	Arroz, feijão preto Frango (cassini) grelhado Salada de beterraba Manga	Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho + rúcula Polenta Salada de brócolis c/ couve flor + Melão	Arroz, Feijão preto Ovos mexidos + couve Abóbora refogada Melancia	Arroz, Feijão preto, Quibe assado + espinafre Salada de repolho Maçã	FÉRIADO	CALCIO 260,62 Mg FERRO 4,48 Mg VITAMINA A 4825,59 Mg VITAMINA C 55,33 Mg	CALCIO 259,31 Mg FERRO 2,13 Mg VITAMINA A 453,81 Mg VITAMINA C 81,47 Mg
Lanche	Chá ervas doces + biscoito de polvilho s/lactose Laranja picada	leite s/ lactose + maçã picada	iogurte natural s/ lactose com banana e morango batido	Crema de banana, maçã e leite s/lactose			
Jantar	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + couve Mamão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata + couve)	Purê de batatas s/ leite com carne moída ao molho + escarola Salada de alface c/ cenoura	Polenta + Frango ao molho + Salada de abobrinha			
	SEGUNDA 10/10/2022	TERÇA 11/10/2022	QUARTA 12/10/2022	QUINTA 13/10/2022	SEXTA 14/10/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum	Chá ervas doces + biscoito de polvilho s/lactose Mamão picado	Purê de abacate com banana		leite s/lactose + mamão picado	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + Laranja picada	KCAL 557,40 Kcal 9 CHO 84,00 9 PTN 21,22 9 LIP 18,38 9	KCAL 588,40 Kcal 9 CHO 88,29 9 PTN 26,87 9 LIP 17,29 9
Almooço	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + couve Farinha de mandioca Laranja	Arroz integral, feijão carioca Frango ao molho, Jandira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salsa + brócolis) + Mamão	FÉRIADO	Arroz, feijão carioca Carne ao molho com mandioca + Salada de alface Maçã	Macarrão parafuso Frango ao molho desfiado + espinafre Salada de pepino com tomate Melancia	CALCIO 114,60 Mg FERRO 3,19 Mg VITAMINA A 4741,33 Mg VITAMINA C 103,70 Mg	CALCIO 185,45 Mg FERRO 3,07 Mg VITAMINA A 381,07 Mg VITAMINA C 58,20 Mg
Lanche	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + Maçã picada	leite s/lactose + panqueca de banana com aveia s/leite		Sagu + Manga	Vitamina de frutas (banana + morango) c/ leite s/lactose + Biscoito caseiro com aveia e maçã s/ leite		
Jantar	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + brócolis		Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango + rúcula)	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + couve + Manga		
	SEGUNDA 17/10/2022	TERÇA 18/10/2022	QUARTA 19/10/2022	QUINTA 20/10/2022	SEXTA 21/10/2022	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum	Suco de maracujá + banana com aveia	iogurte natural s/lactose com banana e morango batido	Suco de uva integral + panqueca colorida (beterraba) s/ leite	Vitamina de frutas (banana + mamão c/ leite s/lactose) + Biscoito caseiro com aveia e maçã s/leite	leite s/lactose + panqueca de banana com aveia s/leite	KCAL 826,00 Kcal 9 CHO 117,67 9 PTN 31,03 9 LIP 27,57 9	KCAL 590,85 Kcal 9 CHO 79,81 9 PTN 18,71 9 LIP 14,20 9
Almooço	Arroz, feijão preto, carne moída ao molho + Purê de batatas s/ leite + Salada de abobrinha + brócolis	Arroz, Feijão carioca, frango (salsami) ao molho + Salada de alface + Laranja	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho Salada de acelga Melancia	Arroz, feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) Milho c/ cenoura refogado + rúcula Maçã	Arroz, Feijão preto Omelete assado + espinafre chuchu e cenoura refogados Mamão	CALCIO 321,03 Mg FERRO 4,37 Mg VITAMINA A 3848,14 Mg VITAMINA C 66,96 Mg	CALCIO 138,31 Mg FERRO 2,00 Mg VITAMINA A 559,43 Mg VITAMINA C 49,75 Mg
Lanche	Vitamina de frutas (banana + abacate) c/ leite s/ lactose + Biscoito caseiro com aveia e maçã s/ leite	Suco integral de uva + Panqueca colorida (cenoura) s/leite	Purê de abacate com banana	Suco de maracujá + banana com aveia	Suco de maçã integral + salada de frutas (maçã, melão e manga)		
Jantar	Canja (arroz, frango abobrinha, cenoura, batata + couve)	Arroz, carreteiro com cenoura e batata + espinafre + Salada de couve flor	Polenta + Frango ao molho + Salada de repolho com cenoura	Purê de batatas s/ leite com carne moída ao molho + escarola + Salada de alface	Macarrão com carne moída + brócolis refogado		

2012  
ce

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
24/10/2022		25/10/2022	26/10/2022	27/10/2022	28/10/2022								
Desjejum	Suco de maçã integral + salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Vitaminha de frutas (banana + mamão c/ leite s/lactose) + Biscoito caseiro com aveia e maçã s/leite	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + péra picada	leite s/lactose + mamão picado	FÉRIADO	KCAL	656,44	Kcal		KCAL	507,65	Kcal	
Almoço	Arroz, feijão preto, sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de brócolis + Manga	Arroz integral, Feijão carioca Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe salada de alface com tomate	Arroz, feijão preto, Barreado, Farinha de mandioca Salada de tomate c/ cebola + couve Banana	Arroz, feijão carioca Frango ao molho com legumes (chuchu, cenoura + rúcula) + Salada de pepino + Laranja		CHO	100,40	g		CHO	73,99	g	
						PTN	26,97	g		PTN	24,07	g	
						LIP	18,63	g		LIP	13,69	g	
Lanche	Suco de abacaxi natural + Ovos mexidos com couve + Melancia picada	leite s/lactose + maçã picada	Suco de maçã integral + salada de frutas (laranja, maçã, mamão)	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho s/lactose Maio picado		CALCIO	215,01	Mg		CALCIO	198,94	Mg	
Jantar	Sopa de feijão com batata, carne, cenoura + couve Laranja	Potenta + carne moída + couve flor refogada + agrião	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango + rúcula) Salada de brócolis	Arroz carreteiro com cenoura e batata Salada de escarola		FERRO	3,71	Mg		FERRO	3,09	Mg	
						VITAMINA A	4914,73	Mcg		VITAMINA A	4841,85	Mcg	
						VITAMINA C	117,82	Mg		VITAMINA C	90,08	Mg	
	SEGUNDA 31/out					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum	Chá erva doce/cidreira + biscoito de polvilho s/lactose Maçã picada					KCAL	508,11	Kcal		KCAL	587,57	Kcal	
Almoço	Risoto de frango (batata, cenoura, milho, frango + escarola) Salada de brócolis + Mamão					CHO	86,71	g		CHO	99,68	g	
						PTN	17,02	g		PTN	22,68	g	
						LIP	11,06	g		LIP	11,86	g	
Lanche	logurte natural s/lactose com banana e morango batido					CALCIO	94,50	Mg		CALCIO	232,42	Mg	
Jantar	Macarrão com carne moída + couve + Cenoura refogada					FERRO	1,74	Mg		FERRO	1,56	Mg	
						VITAMINA A	612,26	Mcg		VITAMINA A	307,90	Mcg	
						VITAMINA C	94,76	Mg		VITAMINA C	65,44	Mg	

Patrícia dos Santos Alves

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781

Ligia Mária Toledo Faria Vicente

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321

Camile Consistino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

Lidiane Corrêa Costa Sufelha

CRN 8º REGIÃO 6303 Coordenadora Operacional