

## Escola Integral - INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	3/out	4/out	5/out	6/out	7/out		
<b>Desjejum</b>	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 + pêra	Iogurte de morango s/lactose + Biscoito doce integral s/lactose + banana		KCAL 919,6098 Kcal 331,1414	Kcal 62,0684 g
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão preto Salada de beterraba Manga	Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho + Poteira Salada de couve flor c/ brócolis + Melão	Arroz, Feijão preto Ovos mexidos. Abóbora refogada Macênia	Arroz, Feijão carioca, Quibe assado, Salada de repolho Arroz, Feijão carioca Macênia		CHO 142,2251 PTN 34,37489	CHO 62,0684 g PTN 6,800425
<b>lanche 15H</b>	Chá com leite s/lactose + Biscoito Salgado s/lactose + laranja	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Macênia	Iogurte de morango s/lactose + Biscoito doce integral s/lactose + banana	Lácteо s/lactose + manjão + Bolo de cenoura sem cobertura s/lactose		LIP 27,12926	LIP 6,663867 g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
<b>Desjejum</b>	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					
<b>Almoço</b>	Arroz, Feijoadas com cubos de carne bovina Farinha de mandioca Laranja	Arroz integral, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salsinha) + Mamão	Arroz, feijão carioca Carne ao molho com mandioca Salada de alface Macênia	Macarrão paraguaso Frango ao molho desfiado Salada de pepino com tomate Melancia		KCAL 882,6395 CHO 122,0789 PTN 32,08842	Kcal 394,2994 CHO 46,68499 g PTN 12,55163
<b>lanche</b>	Suco de abacaxi natural Pão s/lactose com ovo mexido + Macênia	Suco integral de uva + Pão s/lactose com queijo s/lactose+tomate+alface + Bolo de Laranja	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		LIP 38,41705	LIP 29,51995 g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
<b>Desjejum</b>	Suco integral de uva + Pão s/lactose c/ queijo s/lactose	Iogurte de morango s/lactose + Biscoito doce integral s/lactose + Banana	Suco integral de uva + Biscoito salgado integral s/lactose + pêra	Café com leite s/lactose + Pão s/lactose c/ queijo s/lactose e margarina s/lactose		KCAL 883,7196 CHO 115,162	Kcal 361,887 CHO 46,8159
<b>Almoço</b>	Arroz, feijão preto, Carne moida ao molho + Purê de batatas s/lactose + Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsamini) ao molho+Salada de brócolis + Laranja	Arroz, feijão preto, Bolinho de carne ao molho + Salada de azeite + Macênia	Arroz, Feijão carioca Frango assado (sobrecoxa) Milho e cenoura refogado Macênia		PTN 32,59702	PTN 9,490776 g
<b>lanche</b>	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	Salada de frutas (manga, macênia e melão)		LIP 36,87759	LIP 19,29634 g

*RMS  
S*

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
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 + Peda	Suco integral de uva + Pão s/lactose c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/lactose	KCAL 950,3575 Kcal 328,1261	Kcal KCAL 328,1261
Almoço	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de alface + Manga	Arroz integral, Feijão carioca Péixe ao molho, Pirão 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	FERIADO PTN 37,69081 g PTN 11,13072	PTN 9 PTN 9
Lanche	Suco de abacaxi natural Pão s/lactose com ovo mexido + Melancia	Suco integral de laranja + Pão integral s/lactose	Chá com leite s/lactose + Biscoito Salgado	Suco integral de uva + Pão s/lactose c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/lactose	LIP 45,33539 g LIP 25,23398	LIP g LIP g
	SEGUNDA					
	31/out					
Desjejum	Café com leite s/lactose Biscoito pãozinho Salgado s/lactose + Maçã	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis + Mamão			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Almoço					KCAL 787,7584 Kcal 463,658	Kcal CHO 125,0836 CHO 95,2614
Lanche	Iogurte de morango s/lactose + Biscoito doce integral s/lactose + Banana				PTN 25,15841 g PTN 9,761594	PTN 9 LIP LIP 9

*PR* *Adriano* *Olsenbenhing* *Thidiane C.C. Stohle*

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

Lígia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321

Camille Consentino de Carvalho  
Lidianne Correia Costa Stohle  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102 CRN 8º REGIÃO 6303  
Operacional  
Coordenadora