

Escola Integral - INTOLERÂNCIA A LACTOSE

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | | |
|------------|---|---|--|---|--|---------------------------------------|----------|----------|----------|---------------------------------------|------|------|------|
| | | | | | | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal |
| 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 lula s/lactose + péra | logure de morango s/lactose + Biscoito doce Integral s/lactose + banana | FERIADO | 919,6098 | 9 | 331,1414 | 9 | | | | |
| Almoço | Arroz, feijão preto Frango (sassam) 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 | | CHO | 142,2251 | 9 | 62,06844 | 9 | | | |
| | | | | | | PTN | 34,37489 | 9 | 6,800425 | 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 | 27,12926 | 9 | 5,663867 | 9 | | | |
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | | |
| | 10/out | 11/out | 12/out | 13/out | 14/out | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal |
| 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 | FERIADO | Leite s/lactose com mamão + Biscoito polvilho salgado s/lactose + Banana | Suco de abacaxi natural + Pão s/lactose com ovo mexido + laranja | 882,6395 | 9 | 394,2394 | 9 | | | | |
| Almoço | Arroz, Feijão 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 | Macarrão parafuso Frango ao molho destilado Salada de pepino com tomate Melancia | CHO | 122,0789 | 9 | 46,68499 | 9 | | | |
| | | | | | | PTN | 32,08842 | 9 | 12,55163 | 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 | Vitamina de frutas (banana + morango) c/leite s/lactose + Biscoito Doce Integral s/lactose | LIP | 38,41705 | 9 | 29,51995 | 9 | | | |
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ | | | | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE | | | |
| | 17/out | 18/out | 19/out | 20/out | 21/out | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal |
| 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 | 883,7196 | 9 | 361,887 | 9 | | | | |
| Almoço | Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho + Purê de batatas s/leite + Salada de abobrinha | Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho+ Salada de brócolis + Laranja | Arroz, feijão preto, Bolinho de carne ao molho + Salada de azeite + Melancia | Arroz, feijão carioca Frango assado (sobressela) Milho e cenoura refogado Maçã | Arroz, Feijão preto Omelete assado Chuchu e cenoura refogados Mamão | CHO | 115,162 | 9 | 46,8159 | 9 | | | |
| | | | | | | PTN | 32,59702 | 9 | 9,490776 | 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 | 36,87759 | 9 | 19,29634 | 9 | | | |

