

Escola Integral - DIABETES + S/ LACTOSE + S/ OVO


	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum	Café com leite desnatado s/lactose, Pão s/lactose e s/ovo c/ queijo s/ lactose e margarina s/lactose	Vitamina de frutas (banana + abacate) cliente desnatado s/lactose, Biscoito Doce integral diet s/lactose s/ovo	Suco integral de maçã, bolo diet s/ lactose s/ ovo + péra	iogurte de morango diet s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovo + banana		KCAL 924,1115 Kcal 323,8103	KCAL 323,8103 Kcal 9
Almoço	Arroz integral, feijão preto Frango (sassam) grelhado Salada de beterraba Manga	Arroz integral, Feijão carioca Carne moída ao molho Polenta Salada de couve flor c/ brócolis + Melão	Arroz integral, Feijão preto Frango (sassam) ao molho Abóbora refogada Melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Quibe assado s/ ovo Salada de repolho Maçã	FERIADO	CHO 140,9235 PTN 34,66509	CHO 55,30618 PTN 8,97856
lanche 15H	Chá com leite desnatado s/lactose, Biscoito Salgado s/lactose s/ ovo, Laranja	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Maçã	iogurte de morango diet s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovo + banana	leite desnatado s/lactose + mamão, bolo diet s/ovo s/lactose		LIP 20,75154	LIP 3,847994
	SEGUNDA 10/out	TERÇA 11/out	QUARTA 12/out	QUINTA 13/out	SEXTA 14/out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum	Chá com leite desnatado s/lactose, Pão integral s/ lactose s/ovo com manteiga s/lactose	Suco integral de uva, Pão integral s/lactose s/ ovo com queijo s/lactose+tomate+alface, bolo diet s/lactose s/ovo + Pipoca		leite desnatado s/ lactose com mamão, Biscoito polvilho salgado s/lactose s/ovo, banana	Suco de abacaxi natural, Pão s/ lactose s/ovo com carne desfiada, laranja	KCAL 815,8391 Kcal 361,624	KCAL 361,624 Kcal 9
Almoço	Arroz integral, Feijoada com cubos de carne bovina Farinha de mandioca Laranja	Arroz integral, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salsa) + Mamão	FERIADO	Arroz integral, feijão carioca Carne ao molho com mandioca Salada de alface + Maçã	Macarrão parafuso s/ovos Frango ao molho desfiado Salada de pepino com tomate Melancia	CHO 119,7737 PTN 33,49768	CHO 42,04291 PTN 14,58769
lanche 15H	Suco de abacaxi natural, Pão integral s/ lactose s/ovo com frango desfiado, maçã	Suco integral de uva, Pão integral s/lactose s/ ovo com queijo s/lactose+tomate+alface, bolo diet s/lactose s/ovo + Pipoca		Café com leite desnatado s/lactose, Pão integral s/lactose s/ ovo c/ queijo s/ lactose e margarina s/lactose	Vitamina de frutas (banana + morango) cliente desnatado s/lactose, Biscoito Doce integral diet s/lactose s/ovo	LIP 34,83934	LIP 22,74244
	SEGUNDA 17/out	TERÇA 18/out	QUARTA 19/out	QUINTA 20/out	SEXTA 21/out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum	Suco integral de uva, Pão integral s/ lactose s/ovo c/ requieijo s/ lactose	iogurte de morango diet s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovo + banana	Suco integral de uva, Biscoito salgado integral s/lactose s/ ovo, Péra	Café com leite desnatado s/lactose, Pão integral s/ lactose s/ovo com queijo s/lactose e margarina s/lactose	leite desnatado s/lactose + maçã, bolo diet s/ovo s/lactose	KCAL 862,6443 Kcal 330,1917	KCAL 330,1917 Kcal 9
Almoço	Arroz integral, feijão preto, Carne moída ao molho Purê de batatas sem leite Salada de abobrinha	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho Salada de brócolis Laranja	Arroz integral, feijão preto, Bolinho de carne s/ ovo ao molho + Salada de acelga + Melancia	Arroz integral, feijão carioca Frango assado (sobrecoca) Milho e cenoura refogado Maçã	Arroz, Feijão preto Carne moída ao molho com legumes (Chuchu e cenoura) Mamão	CHO 113,9138 PTN 34,18873	CHO 39,33876 PTN 11,19363
lanche 15H	Vitamina de frutas (banana + abacate) c/ leite desnatado s/lactose, Biscoito Doce integral diet s/lactose s/ovo	Café com leite desnatado s/lactose, Pão integral s/lactose s/ovo c/ queijo s/ lactose e margarina s/lactose	leite desnatado s/lactose + mamão, bolo diet s/ovo s/ lactose	Chá com leite desnatado s/lactose, Biscoito de polvilho s/ lactose s/ ovo + Melancia	Salada de frutas (manga, maçã e melão) com aveia	LIP 35,82869	LIP 11,49509

PM
ce


	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum	Chá com leite desnatado s/ lactose, Pão integral s/ lactose s/ovo com manteiga s/lactose	Vitamina de frutas (banana+morango) c/ leite desnatado s/ lactose, Biscoito Doce integral diet s/lactose s/ovo	Suco de abacaxi natural, Pão integral s/ lactose s/ovo com frango destilado, péra	Suco integral de uva, Pão integral s/lactose s/ovo c/ frango destilado ao molho + alicace e cenoura ralada, bolo diet s/lactose s/ovo	FÉRIADO	907,0732	g	317,5037	g
Almoço	Arroz integral, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + Salada de alicace + Manga	Arroz integral, Feijão carioca Peixe ao molho, Pão do molho de peixe salada de repolho com tomate	Arroz integral, feijão preto, Barreado, farinha de mandioca Salada de tomate e cabola Banana	Arroz integral, feijão carioca Frango ao molho com legumes (chuchu, cenoura) Salada de pepino		CHO	g	CHO	g
						PTN	g	PTN	g
						LIP	g	LIP	g
Lanche	Suco de abacaxi natural, Pão integral s/ lactose s/ovo com carne desfiada, Melancia	Suco integral de laranja, Pão integral s/ovo s/ lactose com queijo s/lactose	Chá com leite desnatado s/lactose, Biscoito Salgado s/lactose s/ovo, maçã	Suco integral de uva, Pão integral s/lactose s/ovo c/ frango destilado ao molho + alicace e cenoura ralada, bolo diet s/lactose s/ovo		36,13469	g	21,89232	g
	SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
	31/out					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			
Desjejum	Café com leite desnatado s/lactose, Biscoito polvilho salegado s/lactose s/ovo, maçã					KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
						699,4318	g	361,668	g
Almoço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis Manteiga					CHO	g	CHO	g
						PTN	g	PTN	g
						LIP	g	LIP	g
lanche 15H	logurte de morango diet s/ lactose + biscoito doce integral diet s/ lactose s/ ovo + banana					19,91865	g	5,073333	g

Aluno: Erick Kaminski Jurchaks / Dieta: S/ Ovo + S/ Lactose + Diabetes - Nayá


Observação: Adoçante Stevia ou Sucralose




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



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



Camile Consentino de Carvalho
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102



Lidiane C. Stefanello
 CRN 8º REGIÃO 6303
 Coordenadora Operacional