

# Escola Ensino Especial APAE - EVA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
						KCAL	951,90	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 tubá s/lactose + péra	logurte de morango s/lactose + Biscoito doce integral s/lactose + banana	FERIADO	CHO	146,64	9
Almoço	Arroz, feijão preto Frango (sassami) 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		PTN	35,51	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA		LIP	28,22	9
	10/out	11/out	12/out	13/out	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
					14/out	KCAL	604,11	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+alfaca + Bolo de Laranja s/lactose + Pipoca	FERIADO	L Leite s/lactose com mamão + Biscoito polvilho salgado s/lactose + Banana	Suco de abacaxi natural + Pão s/lactose com ovo mexido + laranja	CHO	98,94	9
Almoço	Arroz, Feijoadá 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 desfiado Salada de pepino com tomate Melancia	PTN	24,17	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	LIP	13,72	9
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
						KCAL	910,82	Kcal
Desjejum	Suco integral de uva + Pão s/lactose c/ requeijão s/lactose	logurte 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	L Leite s/lactose + maçã + Bolo de cenoura sem cobertura s/lactose	CHO	118,24	9
Almoço	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho + Purê de batatas s/leite + Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) 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	33,80	9
						LIP	37,99	9

  


	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out	KCAL	943,38	Kcal
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 + Pêra	Suco integral de uva + Pão s/lactose c/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada + Bolo de laranja s/lactose	FERIADO	CHO	134,48	g
Almogo	Arroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + Salada de alface + Manga	Arroz integral, Feijão carioca Peixe ao molho, Prão 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		PTN	34,20	g
	SEGUNDA					LIP	44,07	g
	31/out					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
						KCAL	787,76	Kcal
Desjejum	Café com leite s/lactose Biscoito polvilho salgado s/lactose + Maçã					CHO	125,08	g
						PTN	25,16	g
Almogo	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis + Mamão					LIP	21,31	g

*PL*

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

*Patricia*

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º  
REGIAO Nº2321

*Eleonore*

Camille Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º  
REGIAO Nº1102

*Valiane C. S. S. S.*

Lidiane Correia Costa Stofella  
CRN 8º REGIAO 6303  
Coordenadora Operacional