

# Escola Integral - INTOLERÂNCIA A LACTOSE + S/ GLÚTEN + S/ CÍTRICOS + S/ BANANA


	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
						MANHÃ		TARDE	
	3out	4out	5out	6out	7out	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum	Café com leite s/lactose, pão s/glyten s/lactose e/ queijo s/lactose e margarina s/lactose	Vitamina de frutas (abacate) e/ leite s/lactose, biscoito doce integral s/glyten s/lactose	Suco integral de maçã, bolo s/glyten s/lactose de tuba, pizza	logure de morango s/lactose + biscoito doce integral s/glyten s/lactose + mamão	FERNADO	893,276	9	315,694	9
Almoco	Arroz, feijão preto Frango (s/assam) grelhado Salada de beterraba Manga	Arroz, Feijão carioca Carne moída ao molho Polenta Salada de couve flor e brocolis	Arroz, Feijão preto Ovos mexidos Abóbora refogada Melancia	Arroz, Feijão carioca, Quibe assado Salada de repolho Maçã		135,305	9	57,1483	9
lanche 15H	Chá com leite s/lactose + biscoito doce integral s/glyten s/lactose + mamão	Suco integral de uva + Pipoca salgada + Maçã	logure de morango s/lactose + biscoito doce integral s/glyten s/lactose + mamão	leite s/lactose + mamão, bolo s/glyten s/lactose de cenoura sem cobertura		34,003	9	6,59245	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL			
	10out	11out	12out	13out	14out	MANHÃ		TARDE	
Desjejum	Chá com leite s/lactose, pão s/glyten s/lactose com manteiga s/lactose	Suco integral de uva, pão s/glyten s/lactose e/ queijo s/lactose+tomate+alface, bolo s/lactose s/glyten de cenoura + Pipoca	leite s/lactose com mamão, biscoito pavinho s/glyten s/lactose salgado, mamão	leite s/lactose com mamão, biscoito pavinho s/glyten s/lactose salgado, mamão	Suco de maçã integral, pão s/glyten s/lactose com ovo moído, melão	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoco	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina Farinha de mandioca Laranja	Arroz integral, feijão carioca Frango ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salada) + Mamão	FERNADO	Arroz, feijão carioca Carne ao molho com mandioca Salada de alface Maçã	Macarrão parafuso s/glyten Frango ao molho destinado Salada de pepino com tomate Melancia	866,438	9	406,207	9
lanche 15H	Suco de maçã integral, pão s/glyten s/lactose com ovo moído, maçã	Suco integral de uva, pão s/glyten s/lactose e/ queijo s/lactose+tomate+alface, bolo s/lactose s/glyten de cenoura + Pipoca		Café com leite s/lactose, pão s/glyten s/lactose com margarina s/lactose e queijo s/lactose	Vitamina de frutas (mamão+morango) e/leite s/lactose, biscoito doce integral s/glyten s/lactose	121,038	9	52,7622	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	PTN	9	PTN	9
	17out	18out	19out	20out	21out	LIP	9	LIP	9
Desjejum	Suco integral de uva, pão s/glyten s/lactose e/ requêijo e/ lactose	logure de morango s/lactose, biscoito doce integral s/glyten s/lactose, melão	Suco integral de uva, biscoito salgado integral s/glyten s/lactose, pizza	Café com leite s/lactose, pão s/glyten s/lactose com queijo s/lactose e margarina s/lactose	leite s/lactose + maçã, bolo s/lactose s/glyten de cenoura sem cobertura	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Almoco	Arroz, feijão preto, Carne moída ao molho, Purê de batatas s/leite, Salada de abobrinha	Arroz, Feijão carioca, Frango (s/assam) ao molho, Salada de brocolis, Laranja	Arroz, feijão preto, Boinho de carne ao molho, Salada de azeitona + Melancia	Arroz, feijão carioca Frango assado (espeto) milho e cenoura refogada Maçã	Arroz, Feijão preto Omelete assado Chuchu e cenoura refogados Mamão	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
lanche 15H	Vitamina de frutas (abacate) e/leite s/lactose, biscoito doce integral s/glyten s/lactose	Café com leite s/lactose, pão s/glyten s/lactose com queijo s/lactose e margarina s/lactose	leite s/lactose + mamão, bolo s/lactose s/glyten de tuba	Chá com leite s/lactose, biscoito pavinho s/glyten s/lactose, melancia	Salada de frutas (mamão, maçã e melão) com aveia s/glyten	846,098	9	339,92	9
						CHO	9	CHO	9
						PTN	9	PTN	9
						LIP	9	LIP	9
						35,4829	9	19,2683	9





SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out				
Desjejum	Chá com leite s/lactose, pão sigliten s/lactose com manteiga s/lactose	Vitamina de frutas (morango) leite s/lactose, biscoito doce integral sigliten s/lactose	Suco de maçã integral, pão sigliten s/lactose com ovo mexido, péra	Suco integral de uva, pão sigliten s/lactose e/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada, bolo s/lactose sigliten de cenoura	FERRADO	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoço	Aroz, feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura + Salada de alface + Manga	Aroz integral, Feijão catioca Peixe ao molho, Pão de molho de peixe Salada de repolho com tomate	Aroz, feijão preto, Barreado, farinha de mandioca Salada de tomate e cebola Banana	Aroz, feijão catioca Frango ao molho com legumes (chuchu, cenoura), Salada de pepino		CHO	g	CHO	g
lanche 15H	Suco de maçã integral, pão sigliten s/lactose com ovo mexido, melancia	Suco integral de uva, pão sigliten s/lactose com requeijão s/ lactose	Chá com leite s/lactose, biscoito doce integral sigliten s/lactose, maçã	Suco integral de uva, pão sigliten s/lactose e/ frango desfiado ao molho + alface e cenoura ralada, bolo s/lactose sigliten de cenoura		PTN	g	PTN	g
	SEGUNDA					LIP	g	LIP	g
	31/out					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum	Café com leite s/lactose, biscoito polvilho sigliten s/lactose salgado, maçã					KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoço	Risoto de frango (batata+cenoura+milho+frango) Salada de brócolis Mamão					CHO	g	CHO	g
lanche 15H	iogurte de morango s/lactose + biscoito doce integral sigliten s/lactose + mamão					PTN	g	PTN	g
						LIP	g	LIP	g

Aluno: Brayan Silva C. Souza / Dieta: Intolerância a Lactose, S/ Glúten, S/ Cítricos e S/ Banana - Roseclair

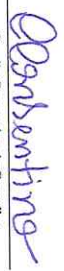
Observação: Não pode conter: Abacaxi, Laranja e Tangerina (Cítricos)



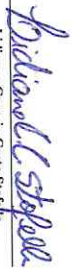
Patrícia dos Santos Alves  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO  
Nº1781



Leigh Maria Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321



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



Lidiane Correia Costa Stofla  
CRN 8º REGIÃO 6303  
Coordenadora Operacional