

Escola Integral - ALERGIA MÚLTIPLA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
						KCAL	Kcal
	3/out	4/out	5/out	6/out	7/out	CHO	9
						PTN	9
						LIP	9
Desjejum	Chá de cidreira/erva doce c/ adoçante Biscoito salgado integral s/ lactose	Vitamina de frutas (banana + abacate) c/leite desnatado s/lactose Biscoito salgado integral s/ lactose	Suco integral de uva bolo diet s/lactose + Pera	Leite desnatado s/ lactose batido com morango + Biscoito salgado integral s/ lactose + Banana	FERIADO		
Almoço	Arroz integral, caldo de feijão Frango (sassami) grelhado Salada de baterraba Manga	Arroz integral, caldo de feijão Frango ao molho Polenta salada de couve flor c/ brócolis Melão	Arroz integral, caldo de feijão Ovos mexidos Abóbora refogada Melancia	Arroz integral, caldo de feijão Peixe ao molho Salada de repolho Melão			
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	10/out	11/out	12/out	13/out	14/out	KCAL	Kcal
Desjejum	Chá de cidreira/erva doce c/ adoçante Biscoito salgado integral s/ lactose	Suco integral de uva Panqueca colorida + bolo diet s/lactose + Pipoca	FERIADO	Leite desnatado s/ lactose batido com morango + Biscoito salgado integral s/ lactose + Banana	Suco de abacaxi natural c/adoçante, Panqueca de aveia c/ banana s/lactose Laranja	CHO	9
Almoço	Arroz integral, caldo de feijão, ovos mexidos Abobrinha refogada Laranja	Arroz integral, caldo de feijão Frango ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, abobrinha, batata salsa) + Mamão		Arroz integral, caldo de feijão, Omelete Salada de alface + Abacaxi	Arroz integral, caldo de feijão Frango ao molho desnatado Salada de pepino com tomate Melancia	PTN	9
						LIP	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	17/out	18/out	19/out	20/out	21/out	KCAL	Kcal
Desjejum	Suco integral de uva Biscoito salgado integral s/ lactose	Leite desnatado s/ lactose batido com morango + Biscoito salgado integral s/ lactose + Banana	Suco integral de uva Panqueca de aveia c/ banana s/lactose + Pera	Chá de cidreira/erva doce c/ adoçante Biscoito salgado integral s/ lactose	leite desnatado s/lactose + mamão bolo diet s/lactose	CHO	9
Almoço	Arroz integral, caldo de feijão, ovos mexidos+couve Purê de batatas s/ leite Salada de abobrinha	Arroz integral, caldo de feijão, Frango (sassami) ao molho Salada de brócolis + Laranja	Arroz integral, caldo de feijão, Frango (sassami) grelhado + Salada de acelga + Melancia	Arroz integral, caldo de feijão Frango assado (sobrecoxa) Milho e cenoura refogado manga	Arroz, caldo de feijão Omelete assado Chuchu e cenoura refogados Mamão	PTN	9
						LIP	9




	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
	24/out	25/out	26/out	27/out	28/out			
Desjejum	Chá de cidreira/erva doce c/ adoçante Biscoito saziado integral s/ lactose	Vitamina de frutas (banana+morango) Panqueca de aveia c/ banana s/lactose	Suco de abacaxi c/ adoçante + Ovos mexidos c/ couve + Pêra	Suco integral de uva Panqueca colorida + bolo diet s/lactose	FERIADO	KCAL	888,78	Kcal
						CHO	114,03	g
						PTN	36,91	g
Almoço	Arroz integral, caldo de feijão, Sobrecoca ao molho com cenoura + Salada de alface + Manga	Arroz integral, caldo de feijão Peixe ao molho, Prão do molho de peixe salada de repolho com tomate	Arroz integral, caldo de feijão, Frango ao molho desfiado Salada de tomate e cebola Banana	Arroz integral, caldo de feijão Frango ao molho com legumes (chuchu, cenoura) Salada de pepino		LIP	43,70	g
	SEGUNDA							
	31/out							
Desjejum	Suco integral de laranja ovos mexidos + mamão					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		
						KCAL	787,76	Kcal
						CHO	125,08	g
						PTN	25,16	g
Almoço	Risoto de frango (batata-cenoura+milho+frango) Salada de brócolis + banana					LIP	21,31	g

Aluna: Laris Gomes do Nascimento - Sully

Dieta: Intolerância a Lactose + Diabetes + s/ frutas cítricas + s/ banana prata e maçã + s/ café e chá mate + s/ carne vermelha + s/ derivados do leite + s/ massas (pão e macarrão) + s/ biscoito doce e polvilho) + s/ grão leguminosas (feijão, ervilha e lentilha), Observações: Adoçante Stevia ou Sucralose

PK

Patrícia dos Santos Aves

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº 1781

Ligia Mafra Toledo Faria Vicente

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 1102

Lidiane Correia Costa Stofella

CRN 8º REGIÃO 6303
Coordenadora Operacional

Lidiane C. Stofella