



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS  
INTOLERÂNCIA A LACTOSE



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
ALMOÇO	06/fev Arroz, feijão preto, Carne ao molho, purê de batatas s/leite, salada beterraba	07/fev Arroz integral, feijão carioca, Frango assado( sobrecoxa)creme de milho c/ leite s/lactose + pãra	08/fev Arroz, feijão preto, Omelete assado, legumes refogados( repolho c/ cenoura refogados) + melão	09/fev Arroz, feijão carioca, Barreado, farinha mandioca + salada tomate e cebola+ banana	10/fev Arroz, feijão preto, Frango (sossami) ao molho, salada de abobrinha + manga	KCAL 599,73	Kcal	KCAL 309,00	Kcal
LANCHE DA TARDE	Suco integral de uva + Pipoca salgada + melão	Chá com leite s/lactose + biscoito salgado integral s/lactose + banana	Suco integral laranja + pão s/lactose com requeijão s/lactose	Leite s/lactose com mamão + Bolo cenoura sem cobertura s/lactose	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo + melancia	PTN 27,04	g	PTN 11,98	g
						LIP 19,09	g	LIP 10,75	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
ALMOÇO	13/fev Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, Farinha de mandioca + laranja	14/fev Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura, chuchu) + maçã	15/fev Macarrão com molho de carne moída, salada de escarola + abacaxi	16/fev Arroz, feijão carioca, Frango (sossami) grelhado, salada de couve-flor+melão	17/fev Arroz, feijão preto, quibe assado, salada repolho + manga	KCAL 522,20	Kcal	KCAL 365,04	Kcal
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+mamão) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Suco integral de maçã+ bolo de fubá s/lactose + mamão	Salada de frutas (maçã, mamão, melão) com aveia	Chá com leite s/lactose + pão s/lactose + manteiga s/lactose+ maçã	iogurte morango s/lactose + biscoito doce integral s/lactose + banana	PTN 28,24	g	PTN 12,12	g
						LIP 10,95	g	LIP 15,55	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
ALMOÇO	20/fev RECESSO	21/fev FERIADO	22/fev FERIADO	23/fev Arroz integral, feijão carioca, Carne moída ao molho, Polenta, salada de cenoura+ maçã	24/fev Suco integral de uva, pão s/lactose com ovo mexido, alface,cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose	KCAL 698,38	Kcal	KCAL 519,73	Kcal
LANCHE DA TARDE	RECESSO	FERIADO	FERIADO	Café com leite s/lactose+ pão integral s/lactose +queijo s/lactose e margarina s/lactose	Suco integral de uva, pão s/lactose com ovo mexido, alface,cenoura ralada + bolo de laranja s/lactose	CHO 85,99	g	CHO 49,10	g
						PTN 22,50	g	PTN 22,50	g
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	LIP 33,09	g	LIP 42,54	g
	27/fev	28/fev	01/mar	02/mar	03/mar	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
ALMOÇO	Arroz, feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + laranja	Arroz, feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface				KCAL 526,37	Kcal	KCAL 302,94	Kcal
LANCHE DA TARDE	Vitamina de frutas (banana+abacate) c/leite s/lactose+ biscoito doce integral s/lactose	Suco de abacaxi natural+ pão s/lactose+ com ovo + melancia				CHO 75,35	g	CHO 45,16	g
						PTN 28,39	g	PTN 9,42	g
						LIP 12,73	g	LIP 14,01	g

*PA*  
Patrícia dos Santos Alves Garcia  
Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO Nº1781

*OC*  
Ligja Mircia Toledo Faria Vicente  
Matr Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO Nº7321

*OC*  
Camille Consolino de Carvalho  
Matr Funcional nº 7891 CRN 8º REGIAO Nº1102

*h.c.c.s.*  
Lidiane Correia Costa Stofila  
CRN 8º REGIAO 6103 Coordenadora Operacional

*Paula F. Vassuiki*  
ARRELA KOSCIUSKI  
Mardiellenia Caspary  
CRN 8º REGIAO 5180P