

ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE – CARDÁPIO SETEMBRO/2026

SEMI LACTOSE

		TERÇA 19/2026	QUARTA 29/2026	QUINTA 3/9/2026	SEXTA 4/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijos em lactose/margarina sem lactose					KCAL	841	Kcal	841	Kcal	
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		Aroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + maçã	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melão	CHO	126	9	126	9	
Lanche 13:20H/13:40 HORAS		Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijos em lactose/margarina sem lactose	Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (banana, laranja, morango) com aveia sem lactose	Suco de péssapo + pão sem lactose com patê de frango com requeijão sem lactose + mamão	Leite com morango sem lactose + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	PTN	25	9	PTN	25	9
MERENDA TARDE 15:30 HORAS		Aroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + maçã	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melão	LIP	20	9	LIP	20	9
	SEGUNDA 7/9/2026	TERÇA 8/9/2026	QUARTA 9/9/2026	QUINTA 10/9/2026	SEXTA 11/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Leite com cacau (100%) sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã		Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite com banana sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose + melão	Suco de uva integral, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	KCAL	855	Kcal	KCAL	855	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		Aroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + ponkan	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de brócolis + melancia	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + mandio	CHO	121	9	CHO	121	9
Lanche 13:20H/13:40 HORAS		Leite com cacau (100%) sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite com banana sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose + melão	Suco de uva integral, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	PTN	25	9	PTN	25	9
MERENDA TARDE 15:30 HORAS		Aroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + ponkan	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de brócolis + melancia	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + mandio	LIP	19	8	LIP	19	5
	SEGUNDA 14/9/2026	TERÇA 15/9/2026	QUARTA 16/9/2026	QUINTA 17/9/2026	SEXTA 18/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Suco de morango + pão sem lactose com requeijão sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + bolo de laranja (Bolo padrão sem lactose)	Suco de uva integral, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e morango) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melão	KCAL	851	Kcal	KCAL	851	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de tomate + maçã	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + laranja	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, (salsami) ao molho, salada de alface + goiabada	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis	Aroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelga + mamão	CHO	135	9	CHO	135	9
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Suco de morango + pão sem lactose com requeijão sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + bolo de laranja (Bolo padrão sem lactose)	Suco de uva integral, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e morango) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melão	PTN	25	9	PTN	25	9
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de tomate + maçã	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + laranja	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, (salsami) ao molho, salada de alface + goiabada	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis	Aroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelga + mamão	LIP	17	9	LIP	17	9
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.											
ESCOLA APARE											
ALUNO											

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.

ALUNO

ESCOLA APAE

PM

8

de

de

de

Patricia das Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7894 CEN 8º RIGALDO N°781

Ligia Mariana Toledo Forti Vianini
Matr. Funcional nº 7894 CEN 8º RIGALDO N°781

Carmilê Conceição de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CEN 8º RIGALDO N°782

Valéria Lima Azeiteiro LIA
Coordenadora Operacional
CEN 8 19740



ESCOLA ENSINO ESPECIAL APAE – CARDÁPIO SETEMBRO/2026



SEM LACTOSE									
	SEGUNDA 21/9/2026	TERÇA 22/9/2026	QUARTA 23/9/2026	QUINTA 24/9/2026	SEXTA 25/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Ingurte de morango sem lactose + biscoito doce Integral sem lactose + banana	Suco de acerola + bolo de fubá (Bolo padão sem lactose) + maçã	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão ralado com requeijo sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura (bolo padão sem lactose)	KCAL 813	Kcal 813	KCAL 813	Kcal 813
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz, Feijão preto, Carne ao molho, pilão de carne + salada de beterraba + melão	Aroz, Feijão caraca, Frango ao molho, jardiniera de legumes (batata salsa + chuchu + cenoura) + portkan	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pilão do molho de peixe, salada de alface	Aroz, Feijão caraca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarão com molho de carne moída + salada de acelgas com tomate + manga	CHO 113	g 9	CHO 113	g 9
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Ingurte de morango sem lactose + biscoito doce Integral sem lactose + banana	Suco de acerola + bolo de fubá (Bolo padão sem lactose) + maçã	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão ralado com requeijo sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura (bolo padão sem lactose)	PTN 22	g 9	PTN 22	g 9
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz, Feijão preto, Carne ao molho, pilão de carne + salada de beterraba + melão	Aroz, Feijão caraca, Frango ao molho, jardiniera de legumes (batata salsa + chuchu + cenoura) + portkan	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pilão do molho de peixe, salada de alface	Aroz, Feijão caraca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarão com molho de carne moída + salada de acelgas com tomate + manga	LIP 14	g 9	LIP 14	g 9
	SEGUNDA 28/9/2026	TERÇA 29/9/2026	QUARTA 30/9/2026			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + manteiga sem lactose	Suco de manga + Bauri de forno com pão sem lactose e queijo sem lactose + banana			KCAL 703	Kcal 703	KCAL 703	Kcal 703
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz, Feijão caraca, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + portkan	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarão parafuso + Frango ao molho destinado + Salada de beterraba + maçã			CHO 115	g 9	CHO 115	g 9
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + manteiga sem lactose	Suco de manga + Bauri de forno com pão sem lactose e queijo sem lactose + banana			PTN 27	g 9	PTN 27	g 9
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz, Feijão caraca, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + portkan	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarão parafuso + Frango ao molho destinado + Salada de beterraba + maçã			LIP 14	g 9	LIP 14	g 9
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farínhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.									
ALUNO									

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mdi Funcional nº 7893 CEN nº REGIÃO N°731

Ligia Mulinha de Oliveira
Mdi Funcional nº 1116 CEN nº REGIÃO N°2321

Carmel Consistino de Carvalho
Mdi Funcional nº 7894 CEN nº REGIÃO N°102

Adriana Costa Sales
CND nº 408
Coordenadora Operacional

Viviane Lima Francisco Luz
Nutricionista Coordenadora Operacional
CPF nº 14740