



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2025



SEM LACTOSE

		SEXTA 1/8/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose + mamão		KCAL	841	Kcal	KCAL	455	Kcal				
Almôgo 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + ponkan		CHO	126	g	CHO	82	g				
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de uva integral, sanduiche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicace		PTN	25	g	PTN	14	g				
Jantar 16:00H/16:30H		Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + banana		LIP	20	g	LIP	9	g				
SEGUNDA 4/8/2025		QUARTA 6/8/2025		QUINTA 7/8/2025		SEXTA 8/8/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado/doce integral sem lactose + mamão	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melancia	logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	CONSELHO DE CLASSE	KCAL	665	Kcal	KCAL	463	Kcal		
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomale e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicace	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta, salada de aceioga com tomate + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + maçã		CHO	121	g	CHO	89	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melancia	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado/doce integral sem lactose + mamão		PTN	26	g	PTN	17	g		
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + Frango ao molho + salada de aceioga + maçã	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + laranja	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de repolho + ponkan		LIP	19	g	LIP	15	g		
SEGUNDA 11/8/2025		TERÇA 12/8/2025		QUARTA 13/8/2025		QUINTA 14/8/2025		SEXTA 15/8/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de uva integral, sanduiche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicace	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de acerola + tortia frango com legumes sem lactose + ponkan	KCAL	651	Kcal	KCAL	741	Kcal		
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura), salada de alicace + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de aceioga + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata salsa, brócolis e cenoura) + mamão	CHO	135	g	CHO	103	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de acerola + tortia frango com legumes sem lactose + ponkan	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de uva integral, sanduiche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicace	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	PTN	25	g	PTN	20	g		
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Polenta com almeirdegas ao molho + salada de beterraba + maçã	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melancia	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + laranja	LIP	17	g	LIP	15	g		

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Latínios sem lactose. Purê de batata substituir por batata refogada c/ margarina sem lactose

ESCOLA

ALUNO

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

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº2321

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

Lidiane Costa Costa Saldade
CRN 3.6393
Coordenadora Operacional

Lais de Souza Almeida
CRN 15644

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2025

SEM LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	18/8/2025	19/8/2025	20/8/2025	21/8/2025	22/8/2025				
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de uva integral, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicace	logurte de morango sem lactose + salada de frutas (banana, maçã e morango) com avela sem lactose	Suco de acerola + torta frango com legumes sem lactose + banana	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + melão	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose com queijo sem lactose/margarina sem lactose	KCAL	813	KCAL	741
Almooço 10:30H/1:00H	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada repolho + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alicace + ponkan	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e chuchu), salada de cenoura + laranja	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída) + salada de beterraba + maçã	CHO	113	CHO	103
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose + mamão	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + melão	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose com queijo sem lactose/margarina sem lactose	logurte de morango sem lactose + salada de frutas (banana, maçã e morango) com avela sem lactose	Suco de acerola + torta frango com legumes sem lactose + banana	PTN	22	PTN	17
Jantar 16:00H/16:30H	Potemia + Frango ao molho + salada de alicace	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + mamão	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + salada de beterraba + ponkan	Sopa de feijão (batata, mandiquinha, carne e cenoura) + melancia	Batata refogada + Frango ao molho + salada de repolho com tomate + laranja	LIP	14	LIP	9
SEGUNDA 25/8/2025						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura e sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito salgado/doce integral sem lactose + banana	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + manteiga sem lactose	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose c/ carne moída ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura e sem lactose	KCAL	703	KCAL	464
Almooço 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melão	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de alicace + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alicace	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Macarrão parafuso, Frango ao molho destilado + salada de tomate + melancia	CHO	115	CHO	80
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito salgado/doce integral sem lactose + melancia	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura e sem lactose	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose c/ carne moída ao molho, alicace, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura e sem lactose	PTN	27	PTN	18
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alicace + maçã	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melão	Potemia + Carne moída ao molho + salada de alicace + melancia	Batata refogada + Frango ao molho + salada de repolho com tomate + mamão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alicace + banana	LIP	14	LIP	14

Observações: Paes, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (avela) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose. Purê de batata substituir por batata refogada c/ margarina sem lactose

ESCOLA

ALUNO

CM

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

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

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

Adriana Correa Costa Saldia
CRN 8 6003
Coordenadora Operacional

Luiz de Souza Mendes
Riscotolândia
CRN 15644