

CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS - CARDÁPIO JULHO/2025

Folha 1 de 1

INTOLERANCIA A LACTOSE

		TERÇA 1/7/2025	QUARTA 2/7/2025	QUINTA 3/7/2025	SEXTA 4/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
DESJEJUM 7:30H/8:00H		Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose com manteiga sem lactose	Leite sem lactose com morango + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	Leite sem lactose com morango + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	KCAL	741	Kcal	KCAL	401	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h		Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecasa) + milho e cenoura refogados + assada	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + caqui	Arroz, Feijão carioca, Frango (sossami) grelhado, salada de azeite + melancia	CHO	126	g	CHO	80	g
MERENDA TARDE 15h		Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Leite sem lactose com morango + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + caqui	Arroz, Feijão carioca, Frango (sossami) grelhado, salada de azeite + melancia	PTN	25	g	PTN	14	g
		LIP	20	g	LIP	9	g				
	SEGUNDA 7/7/2025	TERÇA 8/7/2025	QUARTA 9/7/2025	QUINTA 10/7/2025	SEXTA 11/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
DESJEJUM 7:30H/8:00H						KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	CHO		g	CHO		g
MERENDA TARDE 15h						PTN		g	PTN		g
						LIP		g	LIP		g
	SEGUNDA 14/7/2025	TERÇA 15/7/2025	QUARTA 16/7/2025	QUINTA 17/7/2025	SEXTA 18/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
DESJEJUM 7:30H/8:00H						KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	CHO		g	CHO		g
MERENDA TARDE 15h						PTN		g	PTN		g
						LIP		g	LIP		g
	SEGUNDA 21/7/2025	TERÇA 22/7/2025	QUARTA 23/7/2025	QUINTA 24/7/2025	SEXTA 25/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
DESJEJUM 7:30H/8:00H		Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + maçã	logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Leite sem lactose com banana + biscoito salgado integral sem lactose + melão	KCAL	713	Kcal	KCAL	406	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	RECESSO	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve-flor) + caqui	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	CHO	113	g	CHO	99	g
MERENDA TARDE 15h		Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve-flor) + caqui	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	PTN	22	g	PTN	20	g
						LIP	14	g	LIP	16	g
	SEGUNDA 28/7/2025	TERÇA 29/7/2025	QUARTA 30/7/2025	QUINTA 31/7/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
DESJEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + mamão	FERIADO	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco de acerola + torta frango com legumes sem lactose + melão		KCAL	743	Kcal	KCAL	479	Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de azeite com tomate + melancia		Arroz, Feijão carioca, Frango (sossami) ao molho, salada de alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Barreado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja		CHO	95	g	CHO	82	g
MERENDA TARDE 15h	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de azeite com tomate + melancia		Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Arroz, Feijão preto, Barreado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja		PTN	32	g	PTN	29	g
						LIP	14	g	LIP	12	g
Observações: Leite sem lactose, Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de lactose											
CMEI				ALUNO							

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº 1781

Ligia Maria Toledo Faria Vicente

Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº 2321

Camile Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº 1102