

		QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
					MANHÃ		TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS		11/12/2026	27/12/2026	31/12/2026	KCAL	608	KCAL	608
		Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão + MAMÃO	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	608	KCAL	608
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassarê) grelhado, salada de azeitona + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandiocas + salada de alface + porção	CHO	135	CHO	135
Lanche 13:20H/13:40 HORAS		Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão + MAMÃO	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	PTN	29	PTN	29
MERENDA TARDE 15:30 HORAS		Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassarê) grelhado, salada de azeitona + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandiocas + salada de alface + porção	LIP	20	LIP	20
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	6/1/2026	7/1/2026	8/1/2026	9/1/2026	MANHÃ		TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Ingrediente de morango + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + banana	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + pão de queijo	KCAL	652	KCAL	652
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + coqui	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de polenta + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pão de carne + salada de beterraba + porção	CHO	139	CHO	139
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Ingrediente de morango + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + banana	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + pão de queijo	PTN	27	PTN	27
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + coqui	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de polenta + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pão de carne + salada de beterraba + porção	LIP	19	LIP	19
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
	13/1/2026	14/1/2026	15/1/2026	16/1/2026	MANHÃ		TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS					KCAL		KCAL	
MERENDA MANHÃ 10 HORAS					CHO	9	CHO	9
Lanche 13:20H/13:40 HORAS					PTN	9	PTN	9
MERENDA TARDE 15:30 HORAS					LIP	9	LIP	9

Matr. Funcional nº 7891 CEN. R. REGIÃO N°1781

Matr. Funcional nº 11146 CEN. R. REGIÃO N°2131

Matr. Funcional nº 7891 CEN. R. REGIÃO N°1102

Matr. Funcional nº 7891 CEN. R. REGIÃO N°1102

Matr. Funcional nº 7891 CEN. R. REGIÃO N°1102

Matr. Funcional nº 7891 CEN. R. REGIÃO N°1102

Matr. Funcional nº 7891 CEN. R. REGIÃO N°1102

Matr. Funcional nº 7891 CEN. R. REGIÃO N°1102

ESCOLA ENSINO ESPECIAL EVA CAVANI - CARDÁPIO JULHO/2026

	SEGUNDA 20/7/2026	TERÇA 21/7/2026	QUARTA 22/7/2026	QUINTA 23/7/2026	SEXTA 24/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS		Leite com cacau 70% + pão frito com manteiga + BANANA	Vitamina de banana e mamão + biscoito doce integral	Suco de passas + bauri de forno + maçã	Suco de uva integral + Pão de leite com ovo mexido, alicia, cenoura ralada + Bolo de laranja	KCAL 841 Kcal 9	KCAL 841 Kcal 9
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	RECESSO	Aroz, Feijão com cubos de carne bovina + pitão de feijão + salada de cenoura + laranja	Aroz, Feijão caroca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicia + mamão	Aroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao suco, salada repolho + banana	Macarrão parafuso + Frango ao molho destilado + salada de cenoura + melão	CHO 121 9	CHO 121 9
Lanche 13:20H/13:40 HORAS		Leite com cacau 70% + pão frito com manteiga + BANANA	Vitamina de banana e mamão + biscoito doce integral	Suco de passas + bauri de forno + maçã	Suco de uva integral + Pão de leite com ovo mexido, alicia, cenoura ralada + Bolo de laranja	PTN 23 9	PTN 23 9
MERENDA TARDE 15:30 HORAS		Aroz, Feijão com cubos de carne bovina + pitão de feijão + salada de cenoura + laranja	Aroz, Feijão caroca, Frango (salsam) ao molho, salada de alicia + mamão	Aroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao suco, salada repolho + banana	Macarrão parafuso + Frango ao molho destilado + salada de cenoura + melão	LIP 15 9	LIP 15 9
	SEGUNDA 21/7/2026	TERÇA 22/7/2026	QUARTA 23/7/2026	QUINTA 30/7/2026	SEXTA 31/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Café com leite + pão de cenoura + queijomargarina	Logurte de morango + biscoito doce integral + banana	FERADO	Suco de manga + pão com patê de frango com requêijo + melancia	Suco de acerola + bolo de lula + porkan	KCAL 703 Kcal 9	KCAL 703 Kcal 9
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz, Feijão preto, Barredo, pitão de carne + banana da terra assada + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz colorido, Feijão caroca, Peixe ao molho, Pitão do molho de peixe + salada de alicia		Aroz, Feijão caroca, Frango assado (sobrecoca) + putê de batata + maçã	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + caqui	CHO 115 9	CHO 115 9
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Café com leite + pão de cenoura + queijomargarina	Logurte de morango + biscoito doce integral + banana		Suco de manga + pão com patê de frango com requêijo + melancia	Suco de acerola + bolo de lula + porkan	PTN 27 9	PTN 27 9
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Aroz, Feijão preto, Barredo, pitão de carne + banana da terra assada + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz colorido, Feijão caroca, Peixe ao molho, Pitão do molho de peixe + salada de alicia		Aroz, Feijão caroca, Frango assado (sobrecoca) + putê de batata + maçã	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + caqui	LIP 14 9	LIP 14 9
OBSERVAÇÕES:							
ALUNO							

Partida dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7093 CEN. 8º REGIÃO N° 784

Lina Maria Pinedo Costa Vicente
Matr. Funcional nº 1116 CEN. 8º REGIÃO N° 2321

Comitê Conectivo de Conselho
Matr. Funcional nº 7093 CEN. 8º REGIÃO N° 702

Letícia Carolina Costa Zilda
Coordenadora Regional
Quilombo Arco-Íris

Uma das 100 melhores escolas do Brasil
Prêmio Nacional
2019-2024