

ESCOLA PARCIAL LHAS – CARDÁPIO OUTUBRO/2026

BRASIL 2024										ESCOLA PARCIAL ILHAS – CARDÁPIO OUTUBRO/2026									
SEM LACTOSE																			
				QUINTA 11/10/2026		SEXTA 27/10/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL LAMANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL LAMANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS				Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface		Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose + manga		KCAL 841		Kcal 841		Kcal 841							
MERENDA MANHÃ 10 HORAS				Aroz, Feijão preto, Carne bovina cozida ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Aroz, Feijão caraca, Frango ao molho com legumes (brocolis e cenoura) + salada de tomate + mamão		CHO 126		g 5		CHO 126							
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS				Aroz, Feijão preto, Carne bovina cozida ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Aroz, Feijão caraca, Frango ao molho com legumes (brocolis e cenoura) + salada de tomate + mamão		PTN 25		g 9		PTN 25							
LANCHE TARDE 15:00 HORAS				Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface		Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose + manga		LP 20		g 9		LP 20							
SEGUNDA 8/10/2026		TERÇA 6/10/2026		QUARTA 7/10/2026		SEXTA 9/10/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL LAMANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL LAMANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS		Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano		Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melão		Suco de uva integral + pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo de chocolate com cobertura de cacau 70% (Bolo padrinho sem lactose)		KCAL 865		Kcal 865		Kcal 865							
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		Aroz cozido, Feijão caraca, Pão de melão, Pão do molho de peixe, salada de alface		Aroz, Feijão caraca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + melancia		Aroz, Feijão caraca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + melancia		CHO 121		g 5		CHO 121							
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS		Aroz cozido, Feijão caraca, Pão de melão, Pão do molho de peixe, salada de alface		Aroz, Feijão caraca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + melancia		Macerado paralisso + Frango ao molho desfiado + salada de vagem + manga		PTN 26		g 9		PTN 26							
LANCHE TARDE 15:00 HORAS		Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano		Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melão		Suco de uva integral + pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo de chocolate com cobertura de cacau 70% (Bolo padrinho sem lactose)		LP 19		g 9		LP 19							
SEGUNDA 12/10/2026		TERÇA 13/10/2026		QUARTA 14/10/2026		SEXTA 16/10/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL LAMANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL LAMANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS				Café com leite sem lactose + pão sem lactose com manteiga sem lactose		Suco de manga + Bauri de forno com pão sem lactose e queijo sem lactose + maciã		KCAL 851		Kcal 851		Kcal 851							
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		FERIADO		Aroz, Feijão caraca, Frango (assado) ao molho, salada de alface + melão		Aroz, Feijão caraca, Frango ao molho com legumes (brocolis e cenoura) + laranja		CHO 135		g 9		CHO 135							
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS		FERIADO		Aroz, Feijão caraca, Frango (assado) ao molho, salada de alface + melão		Aroz, Feijão caraca, Frango ao molho com legumes (brocolis e cenoura) + laranja		PTN 25		g 9		PTN 25							
LANCHE TARDE 15:00 HORAS		FERIADO		Café com leite sem lactose + pão sem lactose com manteiga sem lactose		Suco de manga + Bauri de forno com pão sem lactose e queijo sem lactose + maciã		LP 17		g 9		LP 17							
OBSERVAÇÕES:										ALUNO:									
ESCOLA PARCIAL ILHAS																			

ESCOLA PARCIAL LHAS

Observações:

ALUNO

Diretora dos Serviços Alunos: Juciana

1ª Vice Diretora: Juciana

2ª Vice Diretora: Juciana

Coordenadora de Ensino: Juciana

Coordenadora de Administração: Juciana

Coordenadora de Infraestrutura: Juciana

Coordenadora de Comunicação: Juciana

Coordenadora de Segurança: Juciana

Coordenadora de Saúde: Juciana

Matrícula: 123456789

Matrícula: 123456789

Matrícula: 123456789

Matrícula: 123456789

Matrícula: 123456789

Matrícula: 123456789

Matrícula: 123456789

Matrícula: 123456789



ESCOLA PARCIAL ILHAS – CARDÁPIO OUTUBRO/2026



SEM LACTOSE									
	SEGUNDA 19/10/2026	TERÇA 20/10/2026	QUARTA 21/10/2026	QUINTA 22/10/2026	SEXTA 23/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/7:40 HORAS	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de acerola + bolo de lula (Bolo padão sem lactose) + banana	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + mamão	Suco de maracujá + pão sem lactose com queijo sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo moído, alface, cenoura ralada + bolo de banana (Bolo padão sem lactose)	KCAL 813	Kcal 813	KCAL 813	Kcal 813
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, patê de carne + salada de batatas + melão	Aroz, Feijão caraca, Frango (sossinho) grelhado, salada de alcapa + maçã	Aroz cozido, Feijão preto, Peixe ao molho, Patê do molho de peixe, salada de alface	Aroz, Feijão caraca, Salsicolas ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarão com molho de carne moída + salada de tomate com pepino + manga	CHO 113	CHO 9	CHO 113	9
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Aroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, patê de carne + salada de batatas + melão	Aroz, Feijão caraca, Frango (sossinho) grelhado, salada de alcapa + maçã	Aroz cozido, Feijão preto, Patê ao molho, Patê do molho de peixe, salada de alface	Aroz, Feijão caraca, Salsicolas ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarão com molho de carne moída + salada de tomate com pepino + manga	PTN 22	PTN 5	PTN 22	9
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de acerola + bolo de lula (Bolo padão sem lactose) + banana	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + mamão	Suco de maracujá + pão sem lactose com queijo sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo moído, alface, cenoura ralada + bolo de banana (Bolo padão sem lactose)	LIP 14	9	LIP 14	9
	SEGUNDA 24/10/2026	TERÇA 27/10/2026	QUARTA 28/10/2026	QUINTA 29/10/2026	SEXTA 30/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/7:40 HORAS	Suco de pêssego + pão sem lactose com patê de frango com queijo sem lactose + melancia	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padão sem lactose)	Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose		KCAL 703	Kcal 703	KCAL 703	Kcal 703
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz, Feijão caraca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Aroz, Feijão preto, Barreado, Iarica de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz, Feijão caraca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + melancia	Aroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata salada e cenoura), salada de alface + maçã		CHO 115	9	CHO 115	9
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Aroz, Feijão caraca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Aroz, Feijão preto, Barreado, Iarica de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz, Feijão caraca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + melancia	Aroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata salada e cenoura), salada de alface + maçã		PTN 27	9	PTN 27	9
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Suco de pêssego + pão sem lactose com patê de frango com queijo sem lactose + melancia	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padão sem lactose)	Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose		LIP 14	9	LIP 14	9
Observações:									
ALUNO									


Principa das Santas Alves Cunha
Matr. Inscrição nº 7801/0057801/0057801/0057801


Irgia Mônica Nogueira Lima Viana
Matr. Inscrição nº 11146/0057801/0057801/0057801


Camile Consuelo de Carvalho
Matr. Inscrição nº 7801/0057801/0057801/0057801


Liliane Regina Costa Santos
Nutricionista Profissional
Nutricionista Profissional em Dietética
CNPJ nº 09.700