

ESCOLA PARCIAL ILHAS – CARDÁPIO SETEMBRO/2026

SEMI LACTOSE

	TERÇA 11/9/2026	QUARTA 22/9/2026	QUINTA 30/9/2026	SEXTA 4/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Ingente de morango sem lactose + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia sem lactose	Suco de pêssego + 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)	KCAL 641	KCAL 641
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de batata da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão caraca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + maciã	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão caraca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melão	CHO 126	CHO 126
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de batata da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão caraca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + maciã	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão caraca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melão	PTN 25	PTN 25
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Ingente de morango sem lactose + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia sem lactose	Suco de pêssego + 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)	LP 20	LP 20
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 + maciã	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 865	KCAL 865
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão caraca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + ponkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão caraca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + manga	CHO 121	CHO 121
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz, Feijão caraca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + ponkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão caraca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + manga	PTN 28	PTN 28
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Leite com cacau (100%) sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maciã	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	LP 19	LP 19
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	KCAL 851	KCAL 851
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de tomate + maciã	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão caraca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + couve	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batatas refogadas + salada de brócolis	CHO 135	CHO 135
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de tomate + maciã	Arroz, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão caraca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + couve	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batatas refogadas + salada de brócolis	PTN 25	PTN 25
LANCHE TARDE 15:00 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	LP 17	LP 17

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

ALMO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO
Nº 1781

Lilja Marica Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO
Nº 2121

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO
Nº 1102



ESCOLA PARCIAL ILHAS – CARDÁPIO SETEMBRO/2026



SEM LACTOSE

	SEGUNDA 21/09/2026	TERÇA 22/09/2026	QUARTA 23/09/2026	QUINTA 24/09/2026	SEXTA 25/09/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:20H/ 7:40 HORAS	Leigurre de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de acerola + bolo de fubá (Bolo padrão sem lactose) + maçã	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com requeijo sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	KCAL 813 Kcal	KCAL 813 Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, grão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa + chuchu + cenoura) + porcan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brocolis + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de alface com tomate + manga	CHO 113 9	CHO 113 9
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, grão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa + chuchu + cenoura) + porcan	Arroz, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brocolis + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de alface com tomate + manga	PTN 22 9	PTN 22 9
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Leigurre de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de acerola + bolo de fubá (Bolo padrão sem lactose) + maçã	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com requeijo sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	LIP 14 9	LIP 14 9
	SEGUNDA 28/09/2026	TERÇA 29/09/2026	QUARTA 30/09/2026			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	KCAL 703 Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + porcan	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + maçã			CHO 115 9	CHO 115 9
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + porcan	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + maçã			PTN 27 9	PTN 27 9
LANCHE TARDE 15:00 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			LIP 14 9	LIP 14 9
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Frituras, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Latícinios sem lactose. Purê de batata substituir por batata refogada c/ margarina sem lactose.						ALUNO	

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO
Nº 1781

Ligia Marcia Toledo Para Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO
Nº 2321

Carmelita Consistentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO
Nº 102

Letícia Cristina Almeida
CRN 8.003
Coordenadora Institucional
Vitoria Lima Amorim Lda
Nutricionista Colaboradora
CRM 4.9540