



ESCOLA PARCIAL IIHAS – CARDÁPIO JUNHO/2026



SEMI LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	DIETA SEMANA - VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	DIETA SEMANA - VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:00h/7:40 HORAS	Vitamina de frutas de banana e mamão com leite sem lactose + Biscoito doce integral sem lactose	Café com leite sem lactose + Pão de queijo vegano	Suco de acerola + Bolo de lula sem lactose + melão	Bolinho de maracujá sem lactose + Biscoito doce integral sem lactose + Banana	Suco de maracujá + Pão sem lactose com Frango desfiado ao molho alho, cenoura ralada + Bolo de limão sem lactose	KCAL 813	KCAL 813
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Azeit. Feijão carioca, Frango (cassari) grelhado, salada de açafrã + mamão	Azeit. colorido, Feijão preto, Pão de melão, Pão de milho de flocos + salada de alface	Azeit. Feijão carioca, Grão-de-bico cozido, espinafre, rúcula, cenoura e abobrinha + maçã	Azeit. Fritada com alho, de carne bovina + Farofa de cenoura + Banana	Masamão parafuso + Frango ao molho defumado + Bolo de cenoura + melancia	KCAL 9	KCAL 9
MERENDA TARDE 12:30h/13:00 HORAS	Azeit. Feijão carioca, Frango (cassari) grelhado, salada de açafrã + mamão	Azeit. colorido, Feijão preto, Pão de melão, Pão de milho de flocos + salada de alface	Azeit. Feijão carioca, Carne assada (bifechoxa), rúcula, cenoura e abobrinha + maçã	Azeit. Fritada com alho, de carne bovina + Farofa de cenoura + Banana	Masamão parafuso + Frango ao molho defumado + Bolo de cenoura + melancia	KCAL 22	KCAL 22
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Vitamina de frutas de banana e mamão com leite sem lactose + Biscoito doce integral sem lactose	Café com leite sem lactose + Pão de queijo vegano	Suco de acerola + Bolo de lula sem lactose + melão	logotipe de maracujá sem lactose + Biscoito doce integral sem lactose + Banana	Suco de maracujá + Pão sem lactose com Frango desfiado ao molho alho, cenoura ralada + Bolo de limão sem lactose	KCAL 14	KCAL 14
	SEGUNDA	TERÇA				DIETA SEMANA - VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	DIETA SEMANA - VALOR NUTRICIONAL TARDE
	216/2928	306/2728				KCAL 703	KCAL 703
Desjejum 7:20h/7:40 HORAS	Leite sem lactose com banana + Biscoito polvilho salgado sem lactose + Maçã	Café com leite sem lactose + Pão de melão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose				KCAL 115	KCAL 115
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Azeit. Feijão preto, Carne moída no molho, batata refogada + salada de brócolis + melancia	Azeit. Feijão carioca, Frango assado (bifechoxa) + mandioca frita + couve				KCAL 9	KCAL 9
MERENDA TARDE 12:30h/13:00 HORAS	Azeit. Feijão preto, Carne moída no molho, batata refogada + salada de brócolis + melancia	Azeit. Feijão carioca, Frango assado (bifechoxa) + mandioca frita + couve				KCAL 21	KCAL 21
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Leite sem lactose com banana + Biscoito polvilho salgado sem lactose + Maçã	Café com leite sem lactose + Pão de melão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose				KCAL 14	KCAL 14

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Frutinhas, Cereais (aveia) sem laticios de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticios sem lactose.

Patricia dos Santos, Alvo Garcia
Méd. Responsável: 25017357-8/RS-40133/2019

Luiza Alencar, Kely Ana Vasconcelos
Méd. Responsável: 11130-05-8/RS-40133/2019

Francine Consuelo de Carvalho
Méd. Responsável: 25017357-8/RS-40133/2019

Letícia de Souza, Larissa de Souza
Méd. Responsável: 25017357-8/RS-40133/2019

Letícia de Souza, Larissa de Souza
Méd. Responsável: 25017357-8/RS-40133/2019

Letícia de Souza, Larissa de Souza
Méd. Responsável: 25017357-8/RS-40133/2019

Letícia de Souza, Larissa de Souza
Méd. Responsável: 25017357-8/RS-40133/2019