



ESCOLA PARCIAL LUHAS – CARDÁPIO JUNHO/2026



SEM LACTOSE

		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		14/7/2026	21/7/2026	28/7/2026	04/8/2026	11/8/2026	18/8/2026	KCAL	PROT	KCAL	PROT
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS		Vitamina de barmu e abacate com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requêijo sem lactose + MAMAO	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura e sem lactose	KCAL	869	KCAL	865	KCAL		
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		Aroz integral, Feijão preto, Ovos moídos, Abóbora refogada + maça	Aroz, Feijão carioca, Frango (saxsum) grelhado, salada de aipoia + melão	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de aipoia + pontian	CHO	121	9	CHO	121	9	
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS		Aroz integral, Feijão preto, Ovos moídos, Abóbora refogada + maça	Aroz, Feijão carioca, Frango (saxsum) grelhado, salada de aipoia + melão	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de aipoia + pontian	PTN	26	9	PTN	26	9	
LANCHE TARDE 15:00 HORAS		Vitamina de barmu e abacate com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requêijo sem lactose + MAMAO	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura e sem lactose	LIP	19	9	LIP	19	9	
SEGUINDA		6/7/2026	13/7/2026	20/7/2026	27/7/2026	03/8/2026	10/8/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	logure de moqueijo sem lactose + salada de frutas (melão, melão e morango) com aipoia sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + beterrã	Suco integral lva, sanduiche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + aipoia	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	KCAL	851	KCAL	851	KCAL		
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + maça	Rizoto de carne (bataia, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + caqui	Aroz colorido, Feijão carioca, Purê ao molho, Pão de melão de poire + salada de aipoia	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pão de carne + salada de beterrã + pontian	CHO	135	9	CHO	135	9	
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Aroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + maça	Rizoto de carne (bataia, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + caqui	Aroz colorido, Feijão carioca, Purê ao molho, Pão de melão de poire + salada de aipoia	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pão de carne + salada de beterrã + pontian	PTN	26	9	PTN	26	9	
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	logure de moqueijo sem lactose + salada de frutas (melão, melão e morango) com aipoia sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + beterrã	Suco integral lva, sanduiche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + aipoia	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	LIP	17	9	LIP	17	9	
SEGUINDA		13/7/2026	20/7/2026	27/7/2026	03/8/2026	10/8/2026	17/8/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS					KCAL		KCAL		KCAL		
MERENDA MANHÃ 10 HORAS					CHO	9	CHO		9		
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS					PTN	9	PTN		9		
LANCHE TARDE 15:00 HORAS					LIP	9	LIP		9		

ESCOLA PARCIAL LUHAS

Observações: Pães, Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas (avaliar) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose, Laticínios sem lactose.

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Mariana Faria Faria Vicente

Carmelita Consuelo de Carvalho

Mat. Funcional nº 7893 CEN 8 REGIÃO N°1781 Mat. Funcional nº 11146 CEN 8 REGIÃO N°2121 Mat. Funcional nº 7894 CEN 8 REGIÃO N°1102

Assinatura do Coordenador de Alimentação

Assinatura do Coordenador de Alimentação



ESCOLA PARCIAL ILHAS – CARDÁPIO JULHO/2026



SEM LACTOSE									
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
20/7/2026	21/7/2026	22/7/2026	23/7/2026	24/7/2026	KCAL	KCAL			
Desjejum 7:20H-7:40 HORAS	Lêite sem lactose com cacau 100% + pão sem lactose com manteiga sem lactose + BANANA	Vitamina de banana e mamão com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de péssago + Bauri de toro com pão sem lactose e queijo sem lactose + maçã	Suco de uva integral + Pão sem lactose com ovo moído, alicão, cenoura ralada + Bolo de banana sem lactose	613	613			
	MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijolada com caldos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijola caroca, Frango (sassam) ao molho, salada de alicão + mamão	Arroz colorido, Feijola preto, Almondias bovina ao sugo, salada repolho + banana	CHO	113			
		CHO	9	CHO	113	9			
MERENDA TARDE 12:30H-13:00 HORAS	RECESSO	Arroz, Feijolada com caldos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijola preto, Almondias bovina ao sugo, salada repolho + banana	Macarrão parmesão + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + melão	PTN	22			
	PTN	9	PTN	22	9				
LANCHE TARDE 16:00 HORAS		Lêite sem lactose com cacau 100% + pão sem lactose com manteiga sem lactose + BANANA	Suco de péssago + Bauri de toro com pão sem lactose e queijo sem lactose + maçã	Suco de uva integral + Pão sem lactose com ovo moído, alicão, cenoura ralada + Bolo de banana sem lactose	LIP	14			
		LIP	14	9	LIP	14	9		
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
27/7/2026	28/7/2026	29/7/2026	30/7/2026	31/7/2026	KCAL	KCAL			
Desjejum 7:20H-7:40 HORAS	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Ingrediente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de manga + pão sem lactose com pão de frango com requeijo sem lactose + melancia	Suco de acerola + Bolo de lóbis sem lactose + potáman	KCAL	709			
	KCAL	709	KCAL	709	KCAL	709			
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijola preto, Biscoito, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijola caroca, Pão de melão, Pão de melão de pólvora + salada de alicão	Arroz, Feijola caroca, Frango assado (seboecon) + batatas refogadas + maçã	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + cenoura	CHO	115			
	CHO	115	9	CHO	115	9			
MERENDA TARDE 12:30H-13:00 HORAS	Arroz, Feijola preto, Biscoito, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijola caroca, Pão de melão, Pão de melão de pólvora + salada de alicão	Arroz, Feijola caroca, Frango assado (seboecon) + batatas refogadas + maçã	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + cenoura	PTN	27			
	PTN	27	9	PTN	27	9			
LANCHE TARDE 16:00 HORAS	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Ingrediente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de manga + pão sem lactose com pão de frango com requeijo sem lactose + melancia	Suco de acerola + Bolo de lóbis sem lactose + potáman	LIP	14			
	LIP	14	9	LIP	14	9			
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Faminhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Laticínios sem lactose.									
ESCOLA PARQUE ELIAS									
ALUNO									

ESCOLA PARCIAL ILHAS

OBSERVAÇÕES: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Liliana Maria Rocha Vieira

Camille Consuelo de Carvalho

Matr. Funcional nº 7893 CEN S. REGIÃO N°1781

Matr. Funcional nº 11146 CEN S. REGIÃO N°2321

Matr. Funcional nº 7894 CEN S. REGIÃO N°1102

Liliana Maria Rocha Vieira

Liliana Maria Rocha Vieira

Liliana Maria Rocha Vieira

Liliana Maria Rocha Vieira

Liliana Maria Rocha Vieira

Liliana Maria Rocha Vieira

Liliana Maria Rocha Vieira