



ESCOLA PARCIAL ILHAS - CARDÁPIO MAIO/2026

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS						16/5/2026		16/5/2026	
MERENDA MANHÃ 10 HORAS						CHO		CHO	
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS						PTN		PTN	
LANCHE TARDE 15:00 HORAS						LIP		LIP	
SEGUNDA 4/5/2026		TERÇA 5/5/2026	QUARTA 6/5/2026	QUINTA 7/5/2026	SEXTA 8/5/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS		Iogurte de morango + salada de frutas (kiwi, manga e melão) com xuxá		Suco de maracujá + Bauri de forno + mamão		Suco de maracujá + Bolo cenoura sem cobertura		Linha com banana + biscoito de polvilho	
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura) + salada de repolho com tomate + queijo		Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de milho de pêssego + salada de alface		Arroz, Feijão carioca, Salsinha ao molho com cenoura + salada de brócolis + maqui		Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de vagem + melão	
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS		Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura) + salada de repolho com tomate + queijo		Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de milho de pêssego + salada de alface		Arroz, Feijão carioca, Salsinha ao molho com cenoura + salada de brócolis + maqui		Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de vagem + melão	
LANCHE TARDE 15:00 HORAS		Chá com leite + pão de milho + manteiga		Suco de maracujá + Bauri de forno + mamão		Café com leite + bolo de banana		Linha com banana + biscoito de polvilho	
SEGUNDA 11/5/2026		TERÇA 12/5/2026	QUARTA 13/5/2026	QUINTA 14/5/2026	SEXTA 15/5/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS		Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melancia		Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral		Linha com maracujá + Bolo cenoura sem cobertura		Café com leite + pão de cenoura + queijofranjinha	
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + maqui		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + banana		Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura), salada de alface + pêssego		Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de vagem + melancia	
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS		Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + maqui		Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho + pão de milho + salada de beterraba + melão		Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura), salada de alface + ponkan		Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de vagem + melancia	
LANCHE TARDE 15:00 HORAS		Chá com leite + biscoito doce/salgado integral + banana		Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral		Linha com maracujá + Bolo cenoura sem cobertura		Café com leite + pão de cenoura + queijofranjinha	
Observações:									
ALUNO									

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7891 CEN. 8º REGIÃO N°781

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11146 CEN. 8º REGIÃO N°211

Carmel Consenso de Carvalho
Mat. Funcional nº 7891 CEN. 8º REGIÃO N°102

União das Escolas
União das Escolas
União das Escolas

União das Escolas
União das Escolas
União das Escolas

União das Escolas
União das Escolas
União das Escolas

União das Escolas
União das Escolas
União das Escolas



ESCOLA PARCIAL ILHAS - CARDÁPIO MAIO/2026



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:20HR-8:00 HORAS	Vitamina de lutas (abacate + banana) + biscoito doce integral	Suco de manga + bolo de lutas + mamão	Suco de passas integral + pão com leite de frango com requeijo + maçã	Suco de leite integral + pão com leite de frango com requeijo + maçã	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requeijo	KCAL 641	KCAL 841
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Ovos Meleados + abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Boloijo de carne ao molho, salada de azeitão + portoban	Arroz, Feijão preto, Boloijo de carne ao molho, salada de azeitão + portoban	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + cacau	CHO 121	CHO 121
MERENDA TARDE 12:30HR/13:00 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Ovos Meleados + abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão preto, Boloijo de carne ao molho, salada de azeitão + portoban	Arroz, Feijão preto, Boloijo de carne ao molho, salada de azeitão + portoban	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + cacau	PTN 23	PTN 23
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Vitamina de lutas (abacate + banana) + biscoito doce integral	Suco de manga + bolo de lutas + mamão	Suco de leite integral + pão com leite de frango com requeijo + maçã	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requeijo		LIP 15	LIP 15
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:20HR-8:00 HORAS	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + banana	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + pão de queijo	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijo	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	KCAL 703	KCAL 703
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão carioca, Salsicova ao molho com cenoura + salada de bicolde + cacau	Arroz colorido, Feijão preto, Fave ao molho Pão de molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado + salada de azeitão + maçã	Arroz, Feijão preto, Berrando, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + branzje	Mascurrio parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + melancia	CHO 115	CHO 115
MERENDA TARDE 12:30HR/13:00 HORAS	Arroz, Feijão carioca, Salsicova ao molho com cenoura + salada de bicolde + cacau	Arroz colorido, Feijão preto, Fave ao molho Pão de molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado + salada de azeitão + maçã	Arroz, Feijão preto, Berrando, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + branzje	Mascurrio parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + melancia	PTN 27	PTN 27
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + banana	Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + pão de queijo	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijo	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	LIP 14	LIP 14

Observações:

ALUNO

Participa das Surtos Alérgicos
Matrícula nº 7993 CEN. R. RICHÃO N°1781

Luiz Alcides Loureiro Viana
Matrícula nº 1114 CEN. R. RICHÃO N°2321

Camille Consuelo de Carvalho
Matrícula nº 7993 CEN. R. RICHÃO N°1102

Unidade de Ensino Fundamental
Coordenador(a)

Unidade de Ensino Fundamental
Coordenador(a)

PM

J

de