



ESCOLA PARCIAL ILHAS – CARDÁPIO JUNHO/2026

Dia/Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Café com leite + biscito doce/salgado integral + maçã	Suco de morango + pão filado integral com requeijo + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão filado + queijo + tomate + alface			KCAL	651	KCAL	651
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, melão de carne + salada de beterraba	Arroz, Feijão caraca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + banana	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melancia			CHO	136	CHO	136
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba	Arroz, Feijão caraca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + banana	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melancia			PTN	27	PTN	27
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Café com leite + biscito doce/salgado integral + maçã	Suco de morango + pão filado integral com requeijo + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão filado + queijo + tomate + alface			LIP	21	LIP	21
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	08/02/2026	09/02/2026	10/02/2026	11/02/2026	12/02/2026	KCAL	603	KCAL	606
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Café com leite + Bolo de laranja	Suco de manga + Bauri de forno + maçã	Suco de abacaxi natural + pão com ovo moído + manga	Ingrediente de morango + salada de frutas (melão, manga e morango) com aveia	KCAL	603	KCAL	606
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão caraca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de repolho + queijo	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de pepino com tomate + pontkan	Arroz colorido, Feijão caraca, Puxo ao molho, Pão de molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Burreado, fatia de banana (da terra) + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz + Frango ao molho com legume (batata, cenoura, milho) + salada de beterraba + melão	CHO	136	CHO	136
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz, Feijão caraca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de repolho + queijo	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de pepino com tomate + pontkan	Arroz colorido, Feijão caraca, Puxo ao molho, Pão de molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Burreado, fatia de banana (da terra) + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz + Frango ao molho com legume (batata, cenoura, milho) + salada de beterraba + melão	PTN	20	PTN	20
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Café com leite + Bolo de laranja	Suco de manga + Bauri de forno + maçã	Suco de abacaxi natural + pão com ovo moído + manga	Ingrediente de morango + salada de frutas (melão, manga e morango) com aveia	LIP	20	LIP	20
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	15/02/2026	16/02/2026	17/02/2026	18/02/2026	19/02/2026	KCAL	662	KCAL	662
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Chá com leite + biscito salgado/doce integral + banana	Suco de péssago + pão filado com patê de frango com requeijo	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) + biscito doce integral	Lente com morango + Bolo de cenoura sem cobertura	Suco integral de uva + Cachaço quente + Pinhão + Píccica + Bolo de milho	KCAL	662	KCAL	662
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão	Arroz, Feijão caraca, Salsicosa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Boloim de carne ao molho, salada de azeitona + pontkan	Arroz, Feijão caraca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abóbora, cenoura e berçolis) + capuzi	Mascarido com molho de carne moída + salada de azeitona + melancia	CHO	139	CHO	130
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão	Arroz, Feijão caraca, Salsicosa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Boloim de carne ao molho, salada de azeitona + pontkan	Arroz, Feijão caraca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abóbora, cenoura e berçolis) + capuzi	Mascarido com molho de carne moída + salada de azeitona + melancia	PTN	27	PTN	27
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Chá com leite + biscito salgado/doce integral + banana	Suco de péssago + pão filado com patê de frango com requeijo	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) + biscito doce integral	Lente com morango + Bolo de cenoura sem cobertura	Suco integral de uva + Cachaço quente + Pinhão + Píccica + Bolo de milho	LIP	19	LIP	19

Observações:

ALUNO

Poliana dos Santos Alves Karam
Ligian Mariza Maldonado Viana
Ligian Mariza Maldonado Viana
Ligian Mariza Maldonado Viana
Ligian Mariza Maldonado Viana

Letícia de Oliveira
Leticia de Oliveira
Leticia de Oliveira
Leticia de Oliveira
Leticia de Oliveira

Letícia de Oliveira
Leticia de Oliveira
Leticia de Oliveira
Leticia de Oliveira
Leticia de Oliveira

ESCOLA PARCIAL ILHAS – CARDÁPIO JUNHO/2026

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
22/06/2026		23/06/2026		24/06/2026		24/06/2026		26/06/2026		KCAL		KCAL	
Desj. 7:20H/7:40 HORAS	Vitaminas de frutas de banana e mamão + biscoito doce integral	Café com leite + Pão de queijo	Suco de acerola + Bolo de fubá + melão	Yogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de maracujá + Pão com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo de batata	KCAL	641	Kcal	9	KCAL	641	Kcal	9
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão carioca, Frango (sossinho) grelhado, salada de aipoia + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de milho de leite + salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + maçã	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + fatia de cenoura + laranja	Mascoalho parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + mandarina	CHO	121	9	9	CHO	121	9	9
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz, Feijão carioca, Frango (sossinho) grelhado, salada de aipoia + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de milho de leite + salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + maçã	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + fatia de cenoura + laranja	Mascoalho parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + mandarina	PTN	23	9	9	PTN	23	9	9
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Vitaminas de frutas de banana e mamão + biscoito doce integral	Café com leite + Pão de queijo	Suco de acerola + Bolo de fubá + melão	Yogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de maracujá + Pão com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo de batata	LIP	14	9	9	LIP	14	9	9
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
21/06/2026		30/06/2026		24/06/2026		24/06/2026		26/06/2026		KCAL		KCAL	
Desj. 7:20H/7:40 HORAS	Leite com banana + biscoito polvilho selgado + MAÇÃ	Café com leite + pão de milho + queijo/margarina								KCAL	703	Kcal	703
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis + mandarina	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batatas + couve								CHO	115	9	9
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis + mandarina	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batatas + couve								PTN	27	9	9
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Leite com banana + biscoito polvilho selgado + MAÇÃ	Café com leite + pão de milho + queijo/margarina								LIP	14	9	9

Observações:

ALUNO

Polícarlos Santos, Alvo César
 Mãe: Daniela de 7891 CEN. 8 B D L U N 1781

Leila Mariana, André, Larra, Vassine
 Mãe: Daniela de 7891 CEN. 8 B D L U N 1781

Camille Conceição de Carvalho
 Mãe: Daniela de 7891 CEN. 8 B D L U N 1781

Luís de 8177
 Mãe: Daniela de 7891 CEN. 8 B D L U N 1781

Luís de 8177
 Mãe: Daniela de 7891 CEN. 8 B D L U N 1781