



ESCOLA PARCIAL ILHAS – CARDÁPIO JULHO/2026



		QUARTA 11/7/2026		QUINTA 21/7/2026		SEXTA 31/7/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS		Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijo + MAMÃO	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + ponkan	Latic com morango + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL	809	Kcal	KCAL	809	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		Aroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + melão	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + ponkan		CHO	136	g	CHO	136	g
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS		Aroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + melão	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + ponkan		PTN	29	g	PTN	29	g
LANCHE TARDE 15:00 HORAS		Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijo + MAMÃO	Latic com morango + Bolo cenoura sem cobertura		LIP	20	g	LIP	20	g
	SEGUNDA 6/7/2026	TERÇA 7/7/2026	QUARTA 6/7/2026	QUINTA 9/7/2026	SEXTA 10/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	logurte de morango + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + Brânha	Suco integral laranja, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + pão de queijo	Chá com leite + pão de milho + manteiga	KCAL	862	Kcal	KCAL	862	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Risoto de carne (batala, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + coqui	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de paxa + salada de alface	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pão de carne + salada de beterraba + ponkan	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pão de carne + salada de beterraba + ponkan	CHO	139	g	CHO	139	g
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Aroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Risoto de carne (batala, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + coqui	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de paxa + salada de alface	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pão de carne + salada de beterraba + ponkan	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pão de carne + salada de beterraba + ponkan	PTN	27	g	PTN	27	g
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	logurte de morango + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + Brânha	Suco integral laranja, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + pão de queijo	Chá com leite + pão de milho + manteiga	LIP	19	g	LIP	19	g
	SEGUNDA 13/7/2026	TERÇA 14/7/2026	QUARTA 15/7/2026	QUINTA 16/7/2026	SEXTA 17/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS						KCAL		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	

Observações:

ALUNO

ESCOLA PARCIAL ILHAS

PM

CE

Patrícia das Neves Alves Garcia

Lígia Alencar de Melo Lima Vicente

Camille Consuelo de Carvalho

Matrícula nº 7993 CEN.º REGISTRO Nº 7781

Matrícula nº 1146 CEN.º REGISTRO Nº 2121

Matrícula nº 7991 CEN.º REGISTRO Nº 1102

Lígia Alencar de Melo Lima Vicente

Camille Consuelo de Carvalho



ESCOLA PARCIAL ILHAS – CARDÁPIO JULHO/2026



	SEGUNDA 20/7/2026	TERÇA 21/7/2026	QUARTA 22/7/2026	QUINTA 23/7/2026	SEXTA 24/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:20H/ 40 HORAS						KCAL	841	KCAL	841
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	RECESSO	Lente com cacau 70% + pão fritoado com manteiga + BANANA	Vitamina de banana e mamão + biscoito doce integral	Suco de péssago + bauru de forno + maçã	Suco de uva integral + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja	CHO	121	CHO	121
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS		Aroz, Feijoad com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + mamão	Aroz colorido, Feijão preto, Almondéguas bovina ao suço, salada repolho + banana	Macaráo parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + melão	PTN	23	PTN	23
LANCHE TARDE 15:00 HORAS		Lente com cacau 70% + pão fritoado com manteiga + BANANA	Vitamina de banana e mamão + biscoito doce integral	Suco de péssago + bauru de forno + maçã	Suco de uva integral + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja	LIP	15	LIP	15
	SEGUNDA 27/7/2026	TERÇA 28/7/2026	QUARTA 29/7/2026	QUINTA 30/7/2026	SEXTA 31/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:20H/ 40 HORAS	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	FERIADO	Suco de manga + pão com patê de frango com requeijo + melancia	Suco de acerola + bolo de fubá + ponkan	KCAL	703	KCAL	703
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz, Feijão preto, Barreado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe + salada de alface		Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + maçã	Macaráo com molho de carne moída + salada de beterraba + caqui	CHO	115	CHO	115
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Aroz, Feijão preto, Barreado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe + salada de alface		Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + maçã	Macaráo com molho de carne moída + salada de beterraba + caqui	PTN	27	PTN	27
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana		Suco de manga + pão com patê de frango com requeijo + melancia	Suco de acerola + bolo de fubá + ponkan	LIP	14	LIP	14
Observações:						ALUNO			

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7894 CEN. 8 REGIÃO N°1781

Ligia Maria Toledo Jara Vicente
Matr. Funcional nº 11140 CEN. 8 REGIÃO N°2131

Camile Consentino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CEN. 8 REGIÃO N°1102

Laiane Gomes Costa Jabbat
Coordenadora Nutricional

Laiane Gomes Costa Jabbat
Coordenadora Nutricional