

ESCOLA PARCIAL ILHAS – CARDÁPIO SETEMBRO/2026

	TERÇA 14/9/2026	QUARTA 20/9/2026	QUINTA 30/9/2026	SEXTA 4/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Café com leite + pão de cenoura + queijomengarina	Logurite de morango + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia	Suco de pêssego + pão fritoado com patê de frango com requeijão + mamão	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	KCAL 851	KCAL 851
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão preto, Bandedo, fatia de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão cariooca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioica + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão cariooca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melão	CHO 135	CHO 135
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz, Feijão preto, Bandedo, fatia de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão cariooca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioica + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão cariooca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melão	PTN 27	PTN 27
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Café com leite + pão de cenoura + queijomengarina	Logurite de morango + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia	Suco de pêssego + pão fritoado com patê de frango com requeijão + mamão	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	LIP 21	LIP 21
	SEGUNDA 7/9/2026	QUARTA 9/9/2026	QUINTA 10/9/2026	SEXTA 11/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Leite com cacau (70%) + biscoito doce/salgado integral + maçã	Café com leite + pão de queijo	Leite com banana + biscoito de polvilho + melão	Suco integral uva, sanduiche de pão fritoado + queijo + tomate + alface	KCAL 808	KCAL 808
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão cariooca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + porkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão cariooca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + manga	CHO 136	CHO 136
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz, Feijão cariooca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + porkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão cariooca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + manga	PTN 29	PTN 29
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Leite com cacau (70%) + biscoito doce/salgado integral + maçã	Café com leite + pão de queijo	Leite com banana + biscoito de polvilho + melão	Suco integral uva, sanduiche de pão fritoado + queijo + tomate + alface	LIP 20	LIP 20
	SEGUNDA 14/9/2026	TERÇA 16/9/2026	QUARTA 16/9/2026	QUINTA 17/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Suco de maracujá + pão fritoado integral com requeijão + banana	Café com leite + bolo de laranja	Suco integral uva, sanduiche de pão fritoado + queijo + tomate + alface	Vitaminas de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral	KCAL 852	KCAL 852
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão cariooca com cubos de carne bovina, fatia de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão cariooca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + goiabada	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	CHO 139	CHO 139
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão cariooca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioica + salada de alface + melancia	Arroz, Feijão cariooca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melão	PTN 27	PTN 27
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Suco de maracujá + pão fritoado integral com requeijão + banana	Café com leite + bolo de laranja	Suco integral uva, sanduiche de pão fritoado + queijo + tomate + alface	Vitaminas de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral	LIP 19	LIP 19

ESCOLA PARCIAL ILHAS

Observações:

ALUNO

Parecia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Pinho Tavares Vicente

Camila Cavalcanti de Carvalho

Liliane Cesar Camacho

Márcia Lima Américo Luz

Nathalyne Cavalcanti Gouveia

Mat. Funcional nº 7061 (CN) Nº 1014 (V) Nº 1781

Mat. Funcional nº 7061 (CN) Nº 1014 (V) Nº 1781

Mat. Funcional nº 7061 (CN) Nº 1014 (V) Nº 1781

Mat. Funcional nº 7061 (CN) Nº 1014 (V) Nº 1781

CPI 13 1710

ESCOLA PARCIAL ILHAS – CARDÁPIO SETEMBRO/2026

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL	
21/9/2026		22/9/2026	23/9/2026	24/9/2026	25/9/2026	MANHÃ		TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de acerola + bolo de lúã + maçã	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + melão	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requeijão	Suco de maracujá + Pão de leite com frango desidratado ao molho, alicce, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	KCAL	841	Kcal	KCAL
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa + chuchu + cenoura) + pontkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicce	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de alicce com tomate + manga	CHO	121	g	CHO
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa + chuchu + cenoura) + pontkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alicce	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de alicce com tomate + manga	PTN	23	g	PTN
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de acerola + bolo de lúã + maçã	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + melão	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requeijão	Suco de maracujá + Pão de leite com frango desidratado ao molho, alicce, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	LIP	15	g	LIP
SEGUNDA 24/9/2026						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	Café com leite + pão de milho + manteiga	Suco de manga + Bauri de forno + banana			KCAL	703	Kcal	KCAL
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + pontkan	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alicce + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desidratado + salada de beterraba + maçã			CHO	115	g	CHO
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + pontkan	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alicce + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desidratado + salada de beterraba + maçã			PTN	27	g	PTN
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Vitamina de frutas (banana e abacate) + Biscoito doce integral	Café com leite + pão de milho + manteiga	Suco de manga + Bauri de forno + banana			LIP	14	g	LIP
OBSERVAÇÕES:						ALUNO			

Professora das Salas: Alana Garcia
Matr. Funcional nº 7901-785-8780-1140-571781

Lígia Maria Toledo Junt Vazquez
Matr. Funcional nº 1114-785-8780-1140-571782

Carmel Consuelo de Carvalho
Matr. Funcional nº 7901-785-8780-1140-571782

Letícia Costa Costa Sampaio
(Coordenadora Responsável)
Viviane Lima Amorim da Luz
(Coordenadora Operacional)
CRA 3.18740