



ESCOLA PARCIAL ILHAS – CARDÁPIO OUTUBRO/2026



				QUINTA 11/10/2026		SEXTA 21/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS				Suco integral lva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alface		Leite com banana + biscoito de polvilho + manga	KCAL	851	KCAL	851
MERENDA MANHÃ 10 HORAS				Aroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (brócolis e cenoura) + salada de tomate + mamão	CHO	135	CHO	135
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS				Aroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (brócolis e cenoura) + salada de tomate + mamão	PTN	27	PTN	27
LANCHE TARDE 15:00 HORAS				Suco integral lva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alface		Leite com banana + biscoito de polvilho + manga	LIP	21	LIP	21
	SEGUNDA 5/10/2026	TERÇA 6/10/2026	QUARTA 7/10/2026	QUINTA 8/10/2026	SEXTA 9/10/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Leite com cacau (70%) + biscoito doce/salgado integral + laranja	Café com leite + pão de queijo		Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Suco de uva integral + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo de chocolate com cobertura de cacau 70%		KCAL	808	KCAL	808
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Aroz, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface		Aroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + melancia	Macarão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de vagem + manga		CHO	136	CHO	136
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Aroz, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	FERIADO	Aroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + melancia	Macarão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de vagem + manga		PTN	29	PTN	29
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Leite com cacau (70%) + biscoito doce/salgado integral + laranja	Café com leite + pão de queijo		Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Suco de uva integral + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo de chocolate com cobertura de cacau 70%		LIP	20	LIP	20
	SEGUNDA 12/10/2026	TERÇA 13/10/2026	QUARTA 14/10/2026	QUINTA 15/10/2026	SEXTA 16/10/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS			Café com leite + pão de cenoura com manteiga	Suco de manga + Bauri de forno + maçã	Ingente de morango + salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia		KCAL	862	KCAL	862
MERENDA MANHÃ 10 HORAS				Aroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + melão	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melancia		CHO	139	CHO	139
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS				Aroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + melão	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melancia		PTN	27	PTN	27
LANCHE TARDE 15:00 HORAS			Café com leite + pão de cenoura com manteiga	Suco de manga + Bauri de forno + maçã	Ingente de morango + salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia		LIP	19	LIP	19

Observações:

ESCOLA PARCIAL ILHAS

ALUNO

Participação dos Pais:

Participação da Escola:

Participação da Comunidade:

Participação da Instituição:

CPF nº 19726

Matrícula nº 7891.CEN.S. REC.DIA N° 1781

Matrícula nº 1114.CEN.S. REC.DIA N° 2321

Matrícula nº 7891.CEN.S. REC.DIA N° 1102

Matrícula nº 7891.CEN.S. REC.DIA N° 1102

CPF nº 19726



ESCOLA PARCIAL ILHAS – CARDÁPIO OUTUBRO/2026



SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
19/10/2026		20/10/2026	21/10/2026	22/10/2026	23/10/2026	24/10/2026		25/10/2026	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Vitamina de frutas (banana + morango) + Biscoito doce integral	Suco de acerola + bolo de lúva + banana	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + mamão	Suco de maracujá + pão integral frito com requeijão	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL	841	KCAL	841
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarão com molho de carne moída + salada de tomate com pepino + manga	CHO	121	CHO	121
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de acelga + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarão com molho de carne moída + salada de tomate com pepino + manga	PTN	23	PTN	23
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Vitamina de frutas (banana + morango) + Biscoito doce integral	Suco de acerola + bolo de lúva + banana	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + mamão	Suco de maracujá + pão integral frito com requeijão	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	LIP	15	LIP	15
SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
26/10/2026		27/10/2026	28/10/2026	29/10/2026	30/10/2026	31/10/2026		01/11/2026	
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Suco de pêssego + pão frito com patê de frango com requeijão + melancia	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de milho + queijo/margarina	Café com leite + pão de milho + queijo/margarina	KCAL	703	KCAL	703
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão preto, Barrado, larida de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata salteada e cenoura), salada de alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata salteada e cenoura), salada de alface + maçã	CHO	115	CHO	115
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão preto, Barrado, larida de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata salteada e cenoura), salada de alface + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata salteada e cenoura), salada de alface + maçã	PTN	27	PTN	27
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Suco de pêssego + pão frito com patê de frango com requeijão + melancia	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de milho + queijo/margarina	Café com leite + pão de milho + queijo/margarina	LIP	14	LIP	14
Observações:									
ALUNO									

Parcilia das Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7891, CRN nº REGIÃO Nº 1781

Ligete Martins Toledo Faria Vianac
Mat. Funcional nº 11116, CRN nº REGIÃO Nº 2221

Camille Constantin de Carvalho
Mat. Funcional nº 7891, CRN nº REGIÃO Nº 1102

Lidiane de Souza
Vice Diretora Administrativa
Nutricionista Responsável
CRN nº 19740