CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	2/11/2026	3/11/2026	4/11/2026	5/11/2026	6/11/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H	FERIADO	Suco de uva integral, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + bolo de laranja	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão + melancia	Vitamina de banana e morango + biscoito doce integral	KCAL	851	Kcal	KCAL	695	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao sugo, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	CHO	135	g	CHO	86	g
Lanche 14:00H/14:30H		Vitamina de banana e morango + biscoito doce integral	Suco de uva integral, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + bolo de laranja	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão + melancia	PTN	27	g	PTN	15	g
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz Carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha), **FEIJÃO PRETO** + salada de repolho + maçã	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de brócolis + manga	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melão	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + banana	LIP	21	g	LIP	10	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	9/11/2026	10/11/2026	11/11/2026	12/11/2026	13/11/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de manga + bauru de forno + banana	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Iogurte de morango + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia	Leite com cacau (70%) + biscoito salgado/doce integral + mamão	KCAL	906	Kcal	KCAL	701	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Macarrão com molho de carne moída, salada de vagem + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne, salada beterraba + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + banana	CHO	136	g	CHO	102	g
Lanche 14:00H/14:30H	Iogurte de morango + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Leite com cacau (70%) + biscoito salgado/doce integral + mamão	Suco de manga + bauru de forno + banana	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	PTN	29	g	PTN	20	g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com Carne moída + Legumes refogados (abobrinha e cenoura)	Arroz, **FEIJÃO CARIOCA** Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface com tomate + maçã	Polenta com Almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de vagem + laranja	LIP	20	g	LIP	17	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	16/11/2026	17/11/2026	18/11/2026	19/11/2026	20/11/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão de milho com manteiga + mamão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Café com leite + pão de queijo	Leite com banana + biscoito polvilho salgado	FERIADO	KCAL	862	Kcal	KCAL	765	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, brócolis) + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batatas + manga		CHO	139	g	CHO	115	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão de queijo	Leite com banana + biscoito polvilho salgado	Leite com cacau (70%) + pão de milho com manteiga + mamão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão		PTN	27	g	PTN	23	g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com Frango ao molho + legumes (brócolis e cenoura) + maçã	Sopa de **FEIJÃO** (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + manga	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + melancia		LIP	19	g	LIP	17	g

Observações:

ESCOLA INTEGRAL	ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Liliane Cássia Costa Mello
CRN 8 6103
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 16740

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	23/11/2026	24/11/2026	25/11/2026	26/11/2026	27/11/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + abacate) + biscoito doce integral	Suco de pêssego + pão fatiado com patê de frango com requeijão + manga	Suco de acerola + bolo de fubá + melancia	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de uva integral + Pão de leite com carne moída, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	KCAL	841	Kcal	KCAL	796	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + pêssego	CHO	121	g	CHO	119	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão fatiado com manteiga	Suco de acerola + bolo de fubá + melancia	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de pêssego + pão fatiado com patê de frango com requeijão + manga	Suco de uva integral + Pão de leite com carne moída, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	PTN	23	g	PTN	20	g
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída e ervilha) + salada de alface + laranja	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de acelga com tomate + maçã	Macarrão com Frango ao molho + legumes (brócolis e cenoura) + pêssego	Arroz com cenoura + FEIJÃO CARIOCA + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melão	LIP	15	g	LIP	13	g
	SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	30/11/2026										
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão fatiado com manteiga					KCAL	703	Kcal	KCAL	664	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca, salada de alface + laranja					CHO	115	g	CHO	80	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana + abacate) + biscoito doce integral					PTN	27	g	PTN	18	g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada					LIP	14	g	LIP	14	g

Observações:

ESCOLA INTEGRAL	ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Juliana Correia Cunca Batista
CRN 8 6903
Coordenação Operacional

Vitoria Livia Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19746