

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2025

SEM LACTOSE

	SEGUNDA 19/2025	TERÇA 20/2025	QUARTA 21/2025	QUINTA 22/2025	SEXTA 23/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura e sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Ingrediente de morango sem lactose + Biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicia	KCAL 841	Kcal 455
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicia + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, batata, salsa e brócolis) + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de tomate + goiabada	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	CHO 126	CHO 82
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicia	Ingrediente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de acerola + laranja de frango com legumes sem lactose + laranja	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura e sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	PTN 25	PTN 14
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de tomate com cebola + goiabada	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + rúcula + salada de cenoura + melancia	LIP 20	LIP 9
	SEGUNDA 26/2025	TERÇA 27/2025	QUARTA 28/2025	QUINTA 29/2025	SEXTA 30/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão de milho sem lactose com manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de acerola + laranja de frango com legumes sem lactose + maçã	Suco de manga + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	KCAL 865	Kcal 463
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (saasani) grelhado, salada de alicia + banana	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), salada de beterraba + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alicia	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de couve-flor + manga	CHO 121	CHO 89
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de manga + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicia	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com requeijão sem lactose	PTN 26	PTN 17
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + mamão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne, icsas, ervilha) + salada de cenoura + laranja	Batata refogada + Frango ao molho + salada de couve-flor + manga	Polenta com azeitonas ao molho + salada de beterraba	LIP 19	LIP 15
	SEGUNDA 02/2025	TERÇA 03/2025	QUARTA 04/2025	QUINTA 05/2025	SEXTA 06/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicia	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melão	Ingrediente de morango sem lactose + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia sem lactose	KCAL 851	Kcal 741
Almôço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (saasani) ao molho, salada de alicia + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, Pão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, mandioca refogada + salada de brócolis sem lactose	CHO 135	CHO 103
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melão	Sagu + banana	Ingrediente de morango sem lactose + Salada de frutas (maçã, manga, morango) com aveia sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	PTN 25	PTN 20
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne, icsas, ervilha) + salada de cenoura + melão	Polenta + Frango ao molho + salada de alicia + banana	LIP 17	LIP 15

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose. Purê de batata substituir por batata refogada c/ margarina sem lactose

ESCOLA

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Mircia Toledo Faria Vicente

Camile Consciano de Carvalho

Secretaria Municipal de Saúde
Coordenador Administrativo

Tela de Controle de Qualidade
CNP 1564

Mai Funcional nº 7893, CNP nº REGIÃO Nº 781

Mai Funcional nº 11146, CNP nº REGIÃO Nº 231

Mai Funcional nº 7894, CNP nº REGIÃO Nº 102

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2025

SEM LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	22/9/2025	23/9/2025	24/9/2025	25/9/2025	26/9/2025	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com requêijo sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão	Suco de acerola + bolo de fubá sem lactose + banana	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	813	Kcal	741	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de alface + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao alface	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + manga	Macarrão com molho de carne moída + salada de tomate + goiaba	CHO	113 g	CHO	103 g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de acerola + bolo de fubá sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com manteiga sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	PTN	22 g	PTN	17 g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja	Potencia + Carne moída ao molho + salada de alface + goiaba	Batata refogada + Frango ao molho + salada de pepino com tomate + manga	LIP	14 g	LIP	9 g
	SEGUNDA 29/9/2025	TERÇA 30/9/2025				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com banana + biscoito polvilho sem lactose	Chá com leite sem lactose + pão sem lactose + manteiga sem lactose				KCAL	703 Kcal	KCAL	464 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + maçã				CHO	115 g	CHO	80 g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite sem lactose + pão sem lactose + manteiga sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requêijo sem lactose				PTN	27 g	PTN	18 g
Jantar 16:00H/16:30H	Potencia + frango ao molho + salada de alface + maçã	Sopa de feijão (batata, batata salsa, cenoura e carne) + melão				LIP	14 g	LIP	14 g

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose. Purê de batata substituir por batata refogada c/ margarina sem lactose

ESCOLA

ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

 Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

 Camille Consolino de Carvalho

Elaborado por: Ediane Cristina Costa Sistiola
 Coordenadora de Alimentação
 Laila de Souza Mota de Moraes
 Nutricionista
 CRN 15544

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781
 Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2121
 Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102