

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2026

		APLV											
		TERÇA 1/9/2026	QUARTA 2/9/2026	QUINTA 3/9/2026	SEXTA 4/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARBÔ					
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Leigite de morango vegano + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia sem leite	Suco de péssago + pão sem leite com patê de frango com requeijão vegano + manjão	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	KCAL	643	Kcal	KCAL	622	Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H		Aroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada limate e cebola + laranja	Aroz, Feijão caroca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada com creme vegetal + macã	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Aroz, Feijão caroca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melão	CHO	132	g	CHO	84	g		
Lanche 14:00H/14:30H		Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Suco de péssago + pão sem leite com patê de frango com requeijão vegano + manjão	Leigite de morango vegano + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia sem leite	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	PTN	25	g	PTN	13	g		
Jantar 16:00H/16:30H		Aroz com cenoura + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + macã	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + laranja	Carria (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Batata refogada com creme vegetal + Carne moída ao molho + salada de alface + melancia	LIP	20	g	LIP	9	g		
SEGUNDA 7/9/2026		TERÇA 8/9/2026		QUARTA 9/9/2026		QUINTA 10/9/2026		SEXTA 11/9/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARBÔ	
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite vegetal com cacau (100%) + biscoito doce/salgado integral sem leite + macã	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite + melão	Suco integral uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	KCAL	874	Kcal	KCAL	746	Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H	FERIADO	Aroz, Feijão caroca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + pinhão	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Prato do molho de peixe, salada de alface	Aroz, Feijão caroca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura) salada de brócolis + melancia	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + manga	CHO	132	g	CHO	110	g		
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite + melão	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Leite vegetal com cacau (100%) + biscoito doce/salgado integral sem leite + macã	PTN	26	g	PTN	21	g		
Jantar 16:00H/16:30H		Aroz com brócolis + FEIJÃO PRETO + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + macã	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + pinhão	Aroz carreteiro (cenoura, batata, carne escas, ervilha) + salada de beterraba + manga	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	LIP	19	g	LIP	15	g		
SEGUNDA 14/9/2026		TERÇA 15/9/2026		QUARTA 16/9/2026		QUINTA 17/9/2026		SEXTA 18/9/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MAMÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARBÔ	
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano + banana	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Suco integral uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e morango) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	KCAL	656	Kcal	KCAL	646	Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H		Aroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de tomate + macã	Aroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Aroz integral, Feijão caroca, Frango (assado) ao molho, salada de alface + gobaia	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada com creme vegetal + salada de brócolis	CHO	135	g	CHO	99	g		
Lanche 14:00H/14:30H		Vitamina de frutas (banana e morango) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + melão	Sagu + macã	Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano + banana	PTN	25	g	PTN	22	g		
Jantar 16:00H/16:30H		Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + laranja	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + gobaia	Aroz com cenoura + FEIJÃO PRETO + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + manjão	LIP	15	g	LIP	18	g		
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal e creme vegetal (utilizar em substituição da margarina e manteiga); Laticínios Veganos. Purê de batata substituir por batata refogada c/ creme vegetal.													
ESCOLAS INTEGRAIS													
ALUNO													

Patricia dos Santos Alves Garcia

Lígia Maruca Tabbu Juma Vicente

Camille Conceição de Carvalho

Marcelo de Jesus
Vivian Lima Anacleto dos
Nádia Rita Gonçalves Oliveira

2026

2026

2026

APLV									
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA	
	21/9/2026	22/9/2026	23/9/2026	24/9/2026	25/9/2026				
Desjejum 7:30H/6:00H	logure de moango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de acerola + bolo sem leite + maçã	Café com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + melão	Leite vegetal com cacau (100%) + biscoito doce/salgado integral sem leite + maçã	Suco de maracujá + Pão sem leite com frango desidratado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL	821	Kcal	KCAL
Almoco 10:30H/1:00H	Aroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salta + chuchu + cenoura) + ponkan	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Aroz, Feijão carioca, Sopa/correa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarão com molho de carne moída + salada de alface com tomate + manga	CHO	115	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com queijo/leite vegano	Café com leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + melão	Suco de acerola + bolo sem leite + maçã	logure de moango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de maracujá + Pão sem leite com frango desidratado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	PTN	20	g	PTN
Jantar 16:00H/16:30H	Poleta + Frango ao molho + salada de azeite + ponkan	Macarão com carne moída + legumes refogados (brócolis e cenoura)	Aroz com brócolis + FEIJÃO CARIÓICA + Frango ao molho + abóbora refogada + melancia	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de batatada + tiramisu	Batata refogada com creme vegetal + Frango ao molho + salada de alface + banana	LIP	17	g	LIP
	SEGUNDA 28/9/2026	TERÇA 29/9/2026	QUARTA 30/9/2026			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÍNIMA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MÁXIMA	
Desjejum 7:30H/6:00H	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Café com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Suco de manga + Bauru de forno com pão sem leite e queijo vegano + banana			KCAL	895	Kcal	KCAL
Almoco 10:30H/1:00H	Aroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + ponkan	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarão parafuso + Frango ao molho desidratado + salada de batatada + maçã			CHO	125	g	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	Suco de manga + Bauru de forno com pão sem leite e queijo vegano + banana	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite			PTN	24	g	PTN
Jantar 16:00H/16:30H	Poleta com almondegas ao molho + salada de beterraba + maçã	Aroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + salada de tomate + ponkan	Sopa de FEIJÃO (batata, mandioquinha, cenoura e carne) + melão			LIP	21	g	LIP
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal e creme vegetal (utilizar em substituição da margarina e manteiga); Laticínios Veganos. Purê de batata substituir por batata refogada c/ creme vegetal.									
ESCOLAS INTEGRAIS									
ALUNO									


Patrícia dos Santos Alves Garcia
Matr. funcional nº 7901 CEN 8º R (CICLO) N° 1731


Lígia Marcin Rêulda Fran Vianze
Matr. funcional nº 11140 CEN 8º R (CICLO) N° 2121


Camille Constantino de Carvalho
Matr. funcional nº 7904 CEN 8º R (CICLO) N° 1102


Edineia Gomes Costa Salda
Núcleo de Apoio Administrativo


Vânia Lima Araújo Lúcia
Núcleo de Apoio Administrativo


Vânia Lima Araújo Lúcia
Núcleo de Apoio Administrativo

CEN 8º R 19320