

[illegible]

				QUINTA 7/10/2026		SEXTA 27/10/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
				Suco integral laranja, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicia	Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite + manga	KCAL	643	Kcal	KCAL	692	Kcal
Almoço 10:30H/1:00H				Aroz, Feijão preto, Carne bovina cozida ao molho com mandioca + salada de alicia + melancia	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (brócolis e cenoura) + salada de tomate + mamão	CHO	132	9	CHO	84	9
Lanche 14:00H/14:30H				Leite vegetal com banana + biscoito de polvilho sem leite + manga	Suco integral laranja, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicia	PTN	25	9	PTN	13	9
Jantar 16:00H/16:30H				Macarão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + mamão	Aroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	LIP	20	9	LIP	9	9
	SEGUNDA 6/10/2026	TERÇA 6/10/2026	QUARTA 7/10/2026	QUINTA 6/10/2026	SEXTA 6/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (100%) + biscoito doce/salgado integral sem leite + laranja	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano		Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + melão	Suco de uva integral + Pão sem leite com carne moída, alicia, cenoura ralada + pipoca + bolo sem leite	KCAL	674	Kcal	KCAL	746	Kcal
Almoço 10:30H/1:00H	Aroz, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Purê do molho de peixe, salada de alicia		Aroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + melancia	Macarão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de vagem + manga	CHO	132	9	CHO	110	9
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + melão	Leite vegetal com cacau (100%) + biscoito doce/salgado integral sem leite + laranja		Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de uva integral + Pão sem leite com carne moída, alicia, cenoura ralada + pipoca + bolo sem leite	PTN	26	9	PTN	21	9
Jantar 16:00H/16:30H	Aroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + salada de alicia + melão	Potencia, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã		Sopa de frango + mandioca+ cenoura + abobrinha + manga	Aroz carreteiro + FEIJÃO CARIOCA + (cenoura, batata, carne seca, ervilha) + salada de beterraba + melancia	LIP	19	9	LIP	15	9
	SEGUNDA 12/10/2026	TERÇA 13/10/2026	QUARTA 14/10/2026	QUINTA 14/10/2026	SEXTA 16/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H			Café com leite vegetal + pão sem leite creme vegetal	Suco de manga + Bauri de forno com pão sem leite e queijo vegano + maçã	lignite de morango vegano + salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia sem leite	KCAL	856	Kcal	KCAL	646	Kcal
Almoço 10:30H/1:00H			Aroz, Feijão carioca, Frango (cassami) ao molho, salada de alicia + melão	Aroz, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melancia	CHO	135	9	CHO	99	9
Lanche 14:00H/14:30H			Suco de manga + Bauri de forno com pão sem leite e queijo vegano + maçã	lignite de morango vegano + salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia sem leite	Café com leite vegetal + pão sem leite creme vegetal	PTN	25	9	PTN	22	9
Jantar 16:00H/16:30H			Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Batata refogada com creme vegetal + Frango ao molho + salada de alicia + melancia	Aroz carreteiro (cenoura, batata, carne seca, ervilha) + salada de tomate + melão	LIP	15	9	LIP	18	9
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 INTEGRALS											
ALUNO											

APLV

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
18/10/2026		20/10/2026		21/10/2026		22/10/2026		23/10/2026		30/10/2026		30/10/2026	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de acerola + bolo sem leite + banana	Café com Leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + mamão	Suco de maracujá + pão sem leite com requieijo vegano	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL	821	Kcal	755	KCAL		Kcal	
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de bataterra + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de açaí + maçã	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brocolis + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de tomate com pepino + manga	CHO	115	g	103	CHO		g	
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de maracujá + pão sem leite com requieijo vegano	Café com Leite vegetal + biscoito doce/salgado integral sem leite + mamão	Suco de acerola + bolo sem leite + banana	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de abacaxi natural + Pão sem leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo sem leite	PTN	20	g	19	PTN		g	
Jantar 16:00H/16:30H	Poleenta + Frango ao molho + salada de açaí + maçã	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brocolis e cenoura)	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Batata refogada com creme vegetal + Carne moída ao molho + salada de tomate com pepino + manga	Arroz + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + salada de alface + melancia	LP	17	g	15	LP		g	
	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								
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de pêssego + pão sem leite com patê de frango com requieijo vegano + melancia	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Ingrediente de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Café com Leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	KCAL	666	Kcal	666	KCAL		Kcal		
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz, Feijão preto, Barrido, fatia de banana da terra + salada lornale e couve + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + Batata refogada com creme vegetal + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata, alface e cenoura), salada de alface + maçã	RECESSO				CHO	125	g	63	g
Lanche 14:00H/14:30H	Ingrediente de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Café com Leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Suco de pêssego + pão sem leite com patê de frango com requieijo vegano + melancia	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	PTN	24	g	PTN	12	g	9	g	
Jantar 16:00H/16:30H	Poleenta com sardinhas ao molho + salada de bataterra + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO PRETO + salada de alface + maçã	Carpa (arroz, frango, abacrinha, cenoura, batata) + melancia	LP	21	g	LP	14	g	9	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. Pura de batata substituir por batata refogada c/ creme vegetal.													
ESCOLAS INTEGRAS													
ALUNO													