

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO MARÇO/2026

DIABETES/OBESIDADE

	SEGUNDA 23/2026	TERÇA 30/2026	QUARTA 4/2026	QUINTA 6/3/2026	SEXTA 6/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alicia	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + banana	KCAL 643 Kcal 682	KCAL 682 Kcal 682
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + melão	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de pepino com tomate + mamão	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata + salada de brócolis + melancia	Arroz integral + Feijão carioca + Frango (salsami) grelhado + salada de alface + maçã	CHO 132 9	CHO 84 9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + banana	Suco de pêssego integral + pão integral com leite de frango com requeijão light + banana	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	PTN 25 9	PTN 13 9
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz integral, Carretilho (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de pepino com tomate	Macarrão integral com frango desfiado ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Sopa de FEIJÃO PRETO, manduquinha, carne, cenoura + couve + laranja	Potencia + Frango ao molho + salada de alface + mamão	Ricoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + melancia	LIP 20 9	LIP 9 9
	SEGUNDA 9/3/2026	TERÇA 10/3/2026	QUARTA 11/3/2026	QUINTA 12/3/2026	SEXTA 13/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + manga	Leite desnatado com morango e adoçante + bolo diet	Suco de pêssego integral + pão integral com leite de frango com requeijão light + banana	logurte de morango desnatado diet + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com avela	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + melão	KCAL 874 Kcal 789	KCAL 789 Kcal 789
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Almoôdegas de carne ao molho + salada repolho + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango (salsami) ao molho + salada de alface + melão	Macarrão integral com molho de carne moída + salada de brócolis + pira	CHO 132 9	CHO 99 9
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + melão	logurte de morango desnatado diet + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com avela	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Leite desnatado com morango e adoçante + bolo diet	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + manga	PTN 26 9	PTN 21 9
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz integral, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de repolho + melancia	Potencia com almoôdegas ao molho + salada de beterraba	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alface + melão	Macarrão integral com carne moída ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + pira	Arroz integral + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (abobrinha, cenoura, batata) + maçã	LIP 19 9	LIP 16 9
	SEGUNDA 16/3/2026	TERÇA 17/3/2026	QUARTA 18/3/2026	QUINTA 19/3/2026	SEXTA 20/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de manga com adoçante + bolo diet + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito de polvilho	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	KCAL 856 Kcal 646	KCAL 646 Kcal 646
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu + cenoura) + manga	Arroz integral, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada alface + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + galinha	CHO 135 9	CHO 110 9
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito de polvilho	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Suco de manga com adoçante + bolo diet + melão	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	PTN 25 9	PTN 22 9
Jantar 15:30H/16:00H	Potencia + Carne moída ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface + manga	Arroz integral, Carretilho (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + galinha	Macarrão integral com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura)	Purê de batata, Carne moída ao molho + salada de alface + maçã	LIP 15 9	LIP 18 9

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Cacau 100 %, Margarina, Requeijão e Queijo light.

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CBN 8 RREGIÃO N°1781

Ligia Marcia Tolledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 11146 CBN 8 RREGIÃO N°2121

Camille Consonato de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7893 CBN 8 RREGIÃO N°1102

Lidiane Cristina Costa Galvão
 CNP 8.850
 Cuidadora Especializada

Lidiane Cristina Costa Galvão
 CNP 15644

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO MARÇO/2026

DIABETES/OBESIDADE

	SEGUNDA 23/3/2026	TERÇA 24/3/2026	QUARTA 25/3/2026	QUINTA 26/3/2026	SEXTA 27/3/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + manteiga light	Suco de pêssego integral + Bauru de forno com pão integral e queijo light + banana	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Logurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet	KCAL 821	KCAL 755
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (abobrinha + brócolis + cenoura) + péra	Arroz integral, Feijão de cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batatas + melão	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alface + maça	Macarão integral parafuso + Frango desfiado ao molho, salada de beterraba + caqui	CHO 115	CHO 103
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de pêssego integral + Bauru de forno com pão integral e queijo light + banana	Logurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + manteiga light	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet	PTN 20	PTN 19
Jantar 15:30H/16:00H	Macarão integral com carne moída ao molho + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de tomate + péra	Polenta com almeirão ao molho + salada de beterraba + laranja	Arroz integral com cenoura + Frango ao molho + abobrinha refogada + caqui	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO CARIOCA + salada de alface + melancia	LIP 17	LIP 15
	SEGUNDA 30/3/2026	TERÇA 31/3/2026				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado com cacau 100% e adoçante + pão integral com requeijão light	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito polvilho + banana				KCAL 870	KCAL 628
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (saasani) grelhado + salada de alface + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface				CHO 124	CHO 63
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito polvilho + banana	Leite desnatado com cacau 100% e adoçante + pão integral com requeijão light				PTN 24	PTN 12
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz integral com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Polenta + Frango ao molho + salada de alface + melancia				LIP 21	LIP 14

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Cacau 100 %, Margarina, Requeijão e Queijo light.

ESCOLA	ALUNO
 Patricia dos Santos Alves Garcia Mat. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781	 Ligia Marcia Mota Faria Vicente Mat. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321
 Camile Consolino de Carvalho Mat. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102	 Lidiane Cristina Costa Mello CRN 13645