

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO JULHO/2026

DIABETES/OBESIDADE

		QUARTA 17/2026	QUINTA 27/2026	SEXTA 31/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H		Vitamina de banana e abacate com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light + MAMÃO	Leite desnatado com morango e adoçante + bolo diet	KCAL 843 Kcal	KCAL 682 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de acelga + melão	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + pontkan	CHO 132 g	CHO 84 g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de pêssego, sanduíche de pão integral + queijo light + limate + alface	Leite desnatado com morango e adoçante + bolo diet	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light + MAMÃO	PTN 25	PTN 13 g
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz integral, FEIJÃO CARIOCA, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface + melão	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + pontkan	Polenta + Frango ao molho desfiado, salada de acelga + maçã	LIP 20 g	LIP 9 g
SEGUNDA 6/7/2026		TERÇA 7/7/2026	QUARTA 8/7/2026	QUINTA 9/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
Desjejum 7:30H/8:00H	Ingurte de morango desnatado diet + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + banana	Suco integral de pêssego, sanduíche de pão integral + queijo light + limate + alface	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	KCAL 874 Kcal	KCAL 789 Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + caqui	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + pontkan	CHO 132 g	CHO 99 g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite desnatado e e adoçante + pão integral + manteiga light	Ingurte de morango desnatado diet + salada de frutas (manga, melão e morango) (com aveia	Vitamina de banana e abacate com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + banana	PTN 26	PTN 21 g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + caqui	Arroz integral com brócolis, FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada	Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de pepino com tomate + pontkan	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + melancia	LIP 19 g	LIP 16 g
SEGUNDA 13/7/2026		TERÇA 14/7/2026	QUARTA 15/7/2026	QUINTA 16/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
Desjejum 7:30H/8:00H					KCAL	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	CHO 9	CHO 9 g
Lanche 14:00H/14:30H					PTN	PTN 9 g
Jantar 16:00H/16:30H					LIP	LIP 9 g
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Cacau 100 %, Margarina, Requeijão e Queijo light.						
ESCOLAS INTEGRAIS				ALUNO		

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

ESCOLAS INTEGRALIS

ALUNO

Patricio dos Santos Alves Garcia

Ligia MURCIA Toledo Faria Vicente

Camilie Consuelino de Carvalho

Mel Funcional nº 7893 CERN R. REGIÃO N°1781

Mel Funcional nº 7894 CERN R. REGIÃO N°2321

Mel Funcional nº 7894 CERN R. REGIÃO N°1102

Letícia Cristina Costa Rêgo
CRN 8.040
Cronograma de Regime alimentar

Letícia Cristina Costa Rêgo
CRN 15554
Cronograma de Regime alimentar

DIABETES/OBESIDADE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	20/7/2026	21/7/2026	22/7/2026	23/7/2026	24/7/2026	KCAL	821	KCAL	755
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite desnatado com cacau 100% e adoçante + pão integral com manteiga light + BANANA	Vitamina de banana e mamão com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de pêssego com adoçante + Bauru de forno com pão integral e queijo light + maçã	Suco de uva integral + pão integral com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet				
Almoço 10:30H/11:00H	RECESSO	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão caroca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Almondégas bovina ao sugo, salada repolho + banana	Macarrão integral parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + melão	CHO	115	CHO	103
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de pêssego com adoçante + Bauru de forno com pão integral e queijo light + maçã	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + ponkan	Vitamina de banana e mamão com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de uva integral + pão integral com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet	PTN	20	PTN	19
Jantar 16:00H/16:30H		Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alface + mamão	Poleia + Carne moída ao molho + salada de alface + laranja	Canja (Arroz integral, Frango abobrinha, cenoura, batata) + melão	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO CARIOCA + salada de tomate + banana	LIP	17	LIP	15
	SEGUNDA 27/7/2026	TERÇA 28/7/2026	QUARTA 29/7/2026	QUINTA 30/7/2026	SEXTA 31/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Logurite de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana		Suco de manga com adoçante + pão integral com patê de frango com requeijão light + melancia	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + ponkan	KCAL	870	KCAL	626
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Barrado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão caroca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe + salada de alface	FERIADO	Arroz integral, Feijão caroca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + maçã	Macarrão integral com molho de carne moída + salada de beterraba + caqui	CHO	124	CHO	63
Lanche 14:00H/14:30H	Leite desnatado com cacau 100% e adoçante + pão integral com manteiga light + BANANA	Suco de manga com adoçante + pão integral com patê de frango com requeijão light + melancia		Logurite de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	PTN	24	PTN	12
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão integral com frango + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Arroz integral carreteiro (cenoura, batata, carne seca, ervilha) + salada de tomate + laranja		Poleia com Almondégas ao molho + salada de beterraba + caqui	Arroz integral com brócolis, FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	LIP	21	LIP	14
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia. Cacau 100 %, Margarina, Requeijão e Queijo light.									

ESCOLAS INTEGRAIS

ALUNO

Paricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria Toledo Faria Vicente

Camille Consantino de Carvalho

Letícia Cristina Cruz-Silva
CDS 8.603
Coordenadora Operacional

Luiz de Jesus M. Araújo
RUBRICADAS
CDS 1564