

**MEDIA SEMANAL VALOR
NUTRICIONAL TARDE**

ALUNO

Leis de Gersonde e da
Nutrição
CRN 15646

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2026

DIABETES/OBESIDADE									
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	16/2/2026	17/2/2026	18/2/2026	19/2/2026	20/2/2026	KCAL	821	Kcal	KCAL
Desjejum 7:30H/8:00H				Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	CHO	115	9	CHO
Almoo 10:30H/11:00H				Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de alface + mamão	Macarrão integral parafuso, frango ao molho desfiado, salada de brócolis + manga	PTN	20	9	PTN
Lanche 14:00H/14:30H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	LIP	17	9	LIP
Jantar 16:00H/16:30H				Purê de batatas + Frango ao molho + salada de pepino com tomate + manga	Risoto de carne integral + FEIJOÃO CARIOCA + (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + maçã	LIP	15	9	
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	23/2/2026	24/2/2026	25/2/2026	26/2/2026	27/2/2026	KCAL	870	Kcal	KCAL
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado integral + pera	Leite desnatado com cacau 100% e adoçante + pão integral com manteiga light	logurte de morango desnatado diet + salada de frutas com aveia (manga, melão e uva)	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com frango ao molho desfiado, alface, cenoura ralada + bolo diet	CHO	124	9	CHO
Almoo 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Peixe ao molho, Purê de milho de peixe, salada alface	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Purê de milho de peixe, salada alface	logurte de morango desnatado diet + salada de frutas com aveia (manga, melão e uva)	Macarrão integral com molho de carne moída, salada de vagem + banana	PTN	24	9	PTN
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado integral + pera	Leite desnatado com cacau 100% e adoçante + pão integral com manteiga light	Arroz integral com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha relogada + banana	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com frango ao molho desfiado, alface, cenoura ralada + bolo diet	LIP	21	9	LIP
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão integral com frango desfiado ao molho + legumes refogados (cenoura + brócolis) + melancia	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho	Polenta + Frango ao molho + salada de alface + laranja	Arroz integral com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha relogada + banana	Arroz integral + FEIJOÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface + goiaba				

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

ESCOLA

ALUNO

Patícia dos Santos Alves Garcia
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO
 Nº1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO
 Nº2321

Camille Consentino de Carvalho
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO
 Nº1102

Lúcia de Fátima
 CRN 15344