

SEM LACTOSE									
	TERÇA 19/2026	QUARTA 20/2026	QUINTA 21/2026	SEXTA 22/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia sem lactose	Suco de péssago + pão sem lactose com patê de frango com queijo sem lactose + manjão	Leite com morango sem lactose + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	KCAL	641	KCAL	KCAL	555
Almoço 10:30H/11:00H	Aroz, Feijão preto, Burreado, Laticínia de banana da terra + salada tomale e cebola + laranja	Aroz, Feijão caraca, Frango assado, (sobrecoca) + batata refogada + maçã	Aroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia	Aroz, Feijão caraca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melão	CHO	126	g	CHO	82
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com morango sem lactose + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	Suco de péssago + pão sem lactose com patê de frango com queijo sem lactose + manjão	Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia sem lactose	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	PTN	25	g	PTN	14
Jantar 16:00H/16:30H	Aroz com cenoura + FEIJÃO CARROCA + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + laranja	Canga (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de alface + melancia	LIP	20	g	LIP	9
	SEGUNDA 19/2026	TERÇA 20/2026	QUARTA 21/2026	QUINTA 22/2026	SEXTA 23/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (100%) sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite com banana sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose + melão	Suco de uva integral, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	KCAL	855	KCAL	KCAL	753
Almoço 10:30H/11:00H	Aroz, Feijão caraca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + porcan	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Aroz, Feijão caraca, 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	121	g	CHO	89
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de uva integral, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Leite com banana sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose + melão	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite com cacau (100%) sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	PTN	26	g	PTN	17
Jantar 16:00H/16:30H	Aroz com brócolis + FEIJÃO PRETO + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + porcan	Aroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de beterraba + manga	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	LIP	19	g	LIP	15
	SEGUNDA 14/9/2026	TERÇA 15/9/2026	QUARTA 16/9/2026	QUINTA 17/9/2026	SEXTA 18/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de morango + pão sem lactose com (queijo sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + bolo de laranja (Bolo padão sem lactose)	Suco de uva integral, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e morango) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	KCAL	851	KCAL	KCAL	641
Almoço 10:30H/11:00H	Aroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de tomate + maçã	Aroz, Feijoad com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Aroz integral, Feijão caraca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + doçadinha	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	CHO	135	g	CHO	103
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e morango) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melão	Sagu + maçã	Suco de maracujá + pão sem lactose com queijo sem lactose + banana	PTN	25	g	PTN	20
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + laranja	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + agrião	Aroz com cenoura + FEIJÃO PRETO + Carne moída ao molho + abobrinha refogada	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + manjão	LIP	17	g	LIP	15

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose. Pure de batata substituir por batata refogada c/ margarina sem lactose.

ESCOLAS INTEGRAS

ALUNO

Patricia das Neves Alves (Caria)

Igor Maria Inácio Ferreira Vicente

Carmila Constantino de Carvalho

Ediane Cássia Costa Saldes
Coordenadora Pedagógica

Vanessa Lima Falcão Luz
Supervisora de Alimentação Escolar

CAR 8 393 96

SEM LACTOSE									
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
21/9/2026	22/9/2026	23/9/2026	24/9/2026	25/9/2026					
Desjejum 7:30H/8:00H	Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de acerola + bolo de fubá (Bolo padrão sem lactose) + maçã	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com queijo sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	KCAL 813	Kcal 741	Kcal	
Almoco 10:30H/11:00H	Aroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salsa + chuchu + cenoura) + ponkan	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Aroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brocolis + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de alface com tomate + manga	CHO 113	9	CHO 103	
Lanche 14:00H/14:30H	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão fatiado sem lactose com queijo sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão	Suco de acerola + bolo de fubá (Bolo padrão sem lactose) + maçã	Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	PTN 22	9	PTN 17	
Jantar 16:00H/16:30H	Poleita + Frango ao molho + salada de acorda + ponkan	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brocolis e cenoura)	Aroz com biscoitos + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + melancia	Resol de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba + laranja	Batata refogada + Frango ao molho + salada de alface + banana	LIP 14	9	LIP 9	
	SEGUNDA 28/9/2026	TERÇA 29/9/2026	QUARTA 30/9/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + manteiga sem lactose	Suco de manga + Bauri de torno com pão sem lactose + queijo sem lactose + banana		KCAL 703	Kcal 664	Kcal		
Almoco 10:30H/11:00H	Aroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e cenoura) + ponkan	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão parmesão + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + maçã		CHO 115	9	CHO 80	9	
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + manteiga sem lactose	Suco de manga + Bauri de torno com pão sem lactose + queijo sem lactose + banana	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose		PTN 27	9	PTN 18	9	
Jantar 16:00H/16:30H	Poleita com almôndegas 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 milho)		LIP 14	9	LIP 14	9	
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.									
ESCOLAS INTEGRALS									
ALUNO									