

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO MARÇO/2026

## SEMI LACTOSE

|                      | SEGUNDA<br>23/2026                                                                                 | TERÇA<br>3/3/2026                                                                                      | QUARTA<br>4/3/2026                                                                                              | QUINTA<br>5/3/2026                                                                         | SEXTA<br>6/3/2026                                                                                | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL TARDE |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface          | Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose                                               | Vitamina de frutas (banana + morango) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose                | Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose                               | Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + banana                  | KCAL 841                                 | Kcal 655<br>Kcal                         |
| Almoco 10:30H/11:00H | Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + melão                 | Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + laranja                                         | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de pepino com tomate + manjão | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis + melancia | Arroz + Feijão carioca + Frango (salsam) grelhado + salada de acegã + maçã                       | CHO 126                                  | g 82<br>g                                |
| Lanche 13:30H/14:00H | Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose                                       | Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + banana                        | Suco de péssago integral + pão sem lactose com patê de frango com requeijão sem lactose + banana                | Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose                                   | Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface        | PTN 25                                   | g 14<br>g                                |
| Jantar 15:30H/16:00H | Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de pepino com tomate             | Macarrão com frango desfiado ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão                 | Sopa de FEIJÃO (batata, mandioca, carne, cenoura) + couve + laranja                                             | Polenta + Frango ao molho + salada de acegã + manjão                                       | Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + melancia            | LIP 20                                   | g 9<br>g                                 |
|                      | SEGUNDA<br>9/3/2026                                                                                | TERÇA<br>10/3/2026                                                                                     | QUARTA<br>11/3/2026                                                                                             | QUINTA<br>12/3/2026                                                                        | SEXTA<br>13/3/2026                                                                               | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL TARDE |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + manga                                          | Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose                                 | Suco de péssago integral + pão sem lactose com patê de frango com requeijão sem lactose + banana                | logure de morango sem lactose + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com aveia            | Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão                  | KCAL 865                                 | Kcal 763<br>Kcal                         |
| Almoco 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja         | Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abóbora e chuchu) + melancia                | Arroz, Feijão preto, Almondôgas de carne ao molho + salada repolho + maçã                                       | Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho + salada de alface + melão                 | Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + pera                                   | CHO 121                                  | g 89<br>g                                |
| Lanche 13:30H/14:00H | Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + melão                    | logure de morango sem lactose + salada de frutas (kiwi, maçã e manga) com aveia sem lactose            | Vitamina de frutas (banana + morango) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose                | Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose                     | Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + manga                                        | PTN 26                                   | g 17<br>g                                |
| Jantar 15:30H/16:00H | Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de repolho + melancia         | Polenta com almondôgas ao molho + salada de beterraba                                                  | Batatas refogadas + Frango ao molho + salada de alface + melão                                                  | Macarrão com carne moída ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + péra          | Arroz + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (abobrinha, cenoura, batata) + maçã           | LIP 19                                   | g 15<br>g                                |
|                      | SEGUNDA<br>16/3/2026                                                                               | TERÇA<br>17/3/2026                                                                                     | QUARTA<br>18/3/2026                                                                                             | QUINTA<br>19/3/2026                                                                        | SEXTA<br>20/3/2026                                                                               | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL MANHÃ | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL TARDE |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose   | Suco de manga + bolo de fubá sem lactose + melão                                                       | Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface                       | Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose                            | Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose                                          | KCAL 851                                 | Kcal 641<br>Kcal                         |
| Almoco 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu + cenoura) + manga                      | Arroz, Feijão preto + Bolinho de carne ao molho + salada acegã + melancia                              | Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + pitto do molho de peixe + salada de alface                     | Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + maçã             | Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + goiabã               | CHO 135                                  | g 103<br>g                               |
| Lanche 13:30H/14:00H | Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose | Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose                                        | Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano                                                               | Suco de manga + bolo de fubá sem lactose + melão                                           | Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose | PTN 25                                   | g 20<br>g                                |
| Jantar 15:30H/16:00H | Polenta + Carne moída ao molho + salada de acegã + melancia                                        | Arroz + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface + manga | Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + goiabã                           | Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura)                               | Batatas refogadas, Carne moída ao molho + salada de alface + maçã                                | LIP 17                                   | g 15<br>g                                |

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.

### ESCOLA

### ALUNO

PM

PM

PM

Parceira dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camile Consorcio de Cavalho

Mat. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO N° 781

Mat. Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO N° 2121

Mat. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO N° 102

Ediane Cristina Gomes Bello  
CRN 1983  
Coordenadora Operacional

Lea de Souza Almeida  
Ribeiro  
CRN 15644

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO MARÇO/2026

## SEM LACTOSE

|                      | SEGUNDA                                                                                                | TERÇA                                                                                          | QUARTA                                                                                    | QUINTA                                                                                  | SEXTA                                                                                                                             | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ |      | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |      |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------|---------------------------------------|------|
|                      | 23/3/2026                                                                                              | 24/3/2026                                                                                      | 25/3/2026                                                                                 | 26/3/2026                                                                               | 27/3/2026                                                                                                                         | KCAL                                  | Kcal | KCAL                                  | Kcal |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + mantiga sem lactose                             | Suco de péssigo integral + Bauri de forno com pão sem lactose e com leite sem lactose + banana | Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano                                         | Ingrediente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana        | Suco de maracujá + Pão sem lactose com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura sem lactose | 813                                   | 9    | 741                                   | 9    |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (abobrinha + brócolis + cenoura) + péra | Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja                           | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batatas relogadas + melão              | Arroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alface + maçã | Macarrão parafuso + Frango desfiado ao molho, salada de beterraba + caqui                                                         | CHO                                   | 113  | CHO                                   | 103  |
| Lanche 13:30H/14:00H | Suco de péssigo integral + Bauri de forno com pão sem lactose e com leite sem lactose + banana         | Ingrediente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana               | Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface | Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + mantiga sem lactose              | Suco de maracujá + Pão sem lactose com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura sem lactose | PTN                                   | 22   | PTN                                   | 17   |
| Jantar 15:30H/16:00H | Macarrão com carne moída ao molho + Legumes relogados (brócolis e cenoura)                             | Batatas relogadas + Frango ao molho + salada de tomate + péra                                  | Polenta com azeitonas ao molho + salada de beterraba + laranja                            | Arroz com cenoura + Frango ao molho + abobrinha relogada + caqui                        | Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO CARIOCA + salada de alface + melancia                            | LIP                                   | 14   | LIP                                   | 9    |
|                      | SEGUNDA                                                                                                | TERÇA                                                                                          |                                                                                           |                                                                                         |                                                                                                                                   | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ |      | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |      |
|                      | 30/3/2026                                                                                              | 31/3/2026                                                                                      |                                                                                           |                                                                                         |                                                                                                                                   | KCAL                                  | Kcal | KCAL                                  | Kcal |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Leite sem lactose com cacau 100% + pão sem lactose com requeijão sem lactose                           | Café com leite sem lactose + biscoito polvilho sem lactose + banana                            |                                                                                           |                                                                                         |                                                                                                                                   | CHO                                   | 115  | CHO                                   | 80   |
| Almoço 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado + salada de alface + melancia                         | Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho + pirão do molho de peixe + salada de alface      |                                                                                           |                                                                                         |                                                                                                                                   | PTN                                   | 27   | PTN                                   | 18   |
| Lanche 13:30H/14:00H | Café com leite sem lactose + biscoito polvilho sem lactose + banana                                    | Leite sem lactose com cacau 100% + pão sem lactose com requeijão sem lactose                   |                                                                                           |                                                                                         |                                                                                                                                   | LIP                                   | 14   | LIP                                   | 9    |
| Jantar 15:30H/16:00H | Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha relogada                                         | Polenta + Frango ao molho + salada de alface + melancia                                        |                                                                                           |                                                                                         |                                                                                                                                   |                                       |      |                                       |      |

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat. Funcional nº 7893, CEN 8 REGIÃO N°781

Ligia Marchi Toldo Maria Vicente  
Mat. Funcional nº 11146, CEN 8 REGIÃO N°2321

Camile Consistenti de Carvalho  
Mat. Funcional nº 7894, CEN 8 REGIÃO N°1102

Letícia Cristina Costa Baidin  
CEN 7 6081  
Coordenadora Escolar

Letícia Cristina Costa Baidin  
CEN 15644  
Nutricionista