PARANAGUÁ semedi

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO ABRIL/2026

Grupo Risotolândia

SEM LACTOSE

			QUARTA 1/4/2026	QUINTA 2/4/2026	SEXTA 3/4/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H			Suco integral de uva + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura e sem lactose + pipoca	RECESSO	FERIADO	KCAL	841	Kcal	KCAL	655	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H			Macarrão parafuso + frango desfiado ao molho + salada de repolho com tomate + melão			CHO	126	g	CHO	82	g
Lanche 13:30H/14:00H			Suco integral de uva + Pão sem lactose com carne moída, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura e sem lactose + pipoca			PTN	25	g	PTN	14	g
Jantar 15:30H/16:00H			Sopa de **FEIJÃO** (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja			LIP	20	g	LIP	9	g
	SEGUNDA 6/4/2026	**TERÇA 7/4/2026**	**QUARTA 8/4/2026**	**QUINTA 9/4/2026**	**SEXTA 10/4/2026**	**MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ**			**MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE**		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + manteiga sem lactose	Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura e sem lactose	KCAL	865	Kcal	KCAL	763	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + melão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de brócolis + caqui	Arroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao sugo, salada de repolho + abacaxi	CHO	121	g	CHO	89	g
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura e sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	PTN	26	g	PTN	17	g
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Batatas refogadas + Carne moída ao molho + salada de repolho com tomate + ponkan	Arroz, **FEIJÃO PRETO**, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface + caqui	Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã	Sopa de frango + mandioca + abobrinha + beterraba	LIP	19	g	LIP	15	g
	SEGUNDA 13/4/2026	**TERÇA 14/4/2026**	**QUARTA 15/4/2026**	**QUINTA 16/4/2026**	**SEXTA 17/4/2026**	**MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ**			**MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE**		
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melancia	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com manteiga sem lactose	Suco de maracujá + bolo de fubá sem lactose + ponkan	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	KCAL	851	Kcal	KCAL	641	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + banana	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa assada + batatas refogadas + melão	CHO	135	g	CHO	103	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 cacau (100%) + pão sem lactose com manteiga sem lactose	Suco de maracujá + bolo de fubá sem lactose + ponkan	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melancia	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	PTN	25	g	PTN	20	g
Jantar 15:30H/16:00H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abobora refogada + melão	Polenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba + banana	Batatas refogadas + Frango ao molho + salada de alface	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + **FEIJAO CARIOCA** + salada de tomate + maçã	LIP	17	g	LIP	15	g

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

ESCOLAS INTEGRAIS	ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

[illegible]
CRN 8 [illegible]
Coordenação Operacional

Lais de [illegible]
Nutricionista
CRN 15644

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO ABRIL/2026

SEM LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	20/4/2026	21/4/2026	22/4/2026	23/4/2026	24/4/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO	FERIADO	Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (kiwi, maçã e banana)	Suco de pêssego integral + bauru de forno com pão sem lactose e queijo sem lactose + melão	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	KCAL	813	Kcal	KCAL	741	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H			Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	**Arroz Integral**, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Macarrão com molho de carne moída, salada de repolho com tomate + melancia	CHO	113	g	CHO	103	g
Lanche 13:30H/14:00H			Suco de pêssego integral + bauru de forno com pão sem lactose e queijo sem lactose + melão	Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (kiwi, maçã e banana)	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	PTN	22	g	PTN	17	g
Jantar 15:30H/16:00H			Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + **FEIJÃO CARIOCA** + salada de repolho com tomate + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	LIP	14	g	LIP	9	g

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	27/4/2026	28/4/2026	29/4/2026	30/4/2026							
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de morango + pão sem lactose com pate de frango com requeijão sem lactose + mamão		KCAL	703	Kcal	KCAL	664	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho + pirão de carne + salada de beterraba + caqui		CHO	115	g	CHO	80	g
Lanche 13:30H/14:00H	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + manteiga sem lactose	Suco de morango + pão sem lactose com pate de frango com requeijão sem lactose + mamão	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose		PTN	27	g	PTN	18	g
Jantar 15:30H/16:00H	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + caqui	Polenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba	Arroz com cenoura + **FEIJÃO PRETO** + Frango ao molho + abobora refogada + melão		LIP	14	g	LIP	14	g

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

ESCOLAS INTEGRAIS	ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

[illegible] Correia Costa [illegible]
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Lais de [illegible] Machado
Nutricionista
CRN 15644