

SEM LACTOSE

			QUARTA 17/7/2026	QUINTA 27/7/2026	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 sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose + MAMÃO	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	KCAL 841	KCAL 655
Almoço 10:30H/11:00H			Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de alface + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + ponkan	CHO 126	CHO 82
Lanche 14:00H/14:30H			Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose + MAMÃO	PTN 25	PTN 14
Jantar 16:00H/16:30H			Arroz, FEIJÃO CARIOCA, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface + melão	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + ponkan	Potencia + Frango ao molho desfiado, salada de alface + maçã	LIP 20	LIP 9
	SEGUNDA 6/7/2026	TERÇA 7/7/2026	QUARTA 8/7/2026	QUINTA 9/7/2026	SEXTA 10/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	logure de morango sem lactose + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + banana	Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + manteiga sem lactose	KCAL 865	KCAL 763
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + caqui	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pão de carne + salada de beterraba + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e batata) + melancia	CHO 121	CHO 89
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite sem lactose + pão sem lactose + manteiga sem lactose	logure de morango sem lactose + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia sem lactose	Vitamina de banana e abacate com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + banana	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	PTN 26	PTN 17
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + caqui	Arroz com brócolis, FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada	Batatas refogadas + Carne moída ao molho + salada de pepino com tomate + ponkan	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + melancia	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã	LIP 19	LIP 15
	SEGUNDA 13/7/2026	TERÇA 14/7/2026	QUARTA 15/7/2026	QUINTA 16/7/2026	SEXTA 17/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL	KCAL
Almoço 10:30H/11:00H						CHO	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	PTN	PTN
Jantar 16:00H/16:30H						LIP	LIP
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.							
ESCOLAS INTEGRAIS							
ALUNO							

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

ESCOLAS INTEGRAS

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Ligia Mariana Toledo Faria Vicente
 Camille Consantino de Carvalho
 Laila Maria de Souza
 Luis de Souza
Matr. Funcional nº 7893 CERN 8 RIGIÃO N° 784
Matr. Funcional nº 1146 CERN 8 RIGIÃO N° 221
Matr. Funcional nº 7891 CERN 8 RIGIÃO N° 1102
Laila Maria de Souza
Luis de Souza
CERN 13644

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO JULHO/2026

SEMI LACTOSE

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		KCAL																				
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com cacau 100% + pão sem lactose com manteiga sem lactose + BANANA	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassarê) ao molho, salada de alface + mamão	Suco de péssago + Bauri de forno com pão sem lactose e queijo sem lactose + maçã	Suco de acerola + bolo de fubá (Bolo padrão sem lactose) + ponkan	Polenta + Carne moída ao molho + salada de azeite + laranja	Canja (arroz, frango abobrinha, cenoura, batata) + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO CARIOCA + salada de tomate + banana	Suco de uva integral + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja (Bolo padrão sem lactose)	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + melão	KCAL	813	Kcal	KCAL	741	Kcal																
											Lanche 14:00H/14:30H	Suco de péssago + Bauri de forno com pão sem lactose e queijo sem lactose + maçã	Lanche 16:00H/16:30H	Batatas refogadas + Frango ao molho + salada de alface + mamão	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE																
																	Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Suco de manga + pão sem lactose com patê de frango com queijo sem lactose + melancia	Suco de acerola + bolo de fubá (Bolo padrão sem lactose) + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batatas refogadas + maçã	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + caqui	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Arroz com brócolis, FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	KCAL	703	Kcal	KCAL	664	Kcal
Jantar 16:00H/16:30H	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE																														
			OBSERVAÇÕES: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.																													
ESCOLAS INTEGRAS																																
ALUNO																																

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Menezes Toledo Faria Viscotte

Camille Consolino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº 1781

Matr. Funcional nº 1116 CRN 8º REGIÃO Nº 2321

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº 1102

Leite de soja sem lactose
Nutricionista
CRN 25894