

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2026

SEM LACTOSE

	SEGUNDA 30/8/2026	TERÇA 4/9/2026	QUARTA 5/9/2026	QUINTA 8/9/2026	SEXTA 7/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicofe	Leite sem lactose com cacau (100%) + biscoito salgado/doce integral sem lactose + mamão	Café com leite sem lactose + pão sem lactose com ovo + melancia	Ingente de morango sem lactose + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia sem lactose	Café com leite sem lactose + bolo de laranja (Bolo padrão sem lactose)	KCAL 841	KCAL 655
Almoço 10:30H/1:00H	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + maçã	Aroz, Feijão preto, Beringon, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de melho de peixe, salada de alface	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata + salada de acelga + banana	Aroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de beterraba + portkan	CHO 126	CHO 82
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Café com leite sem lactose + bolo de laranja (Bolo padrão sem lactose)	Ingente de morango sem lactose + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia 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 + mamão	PTN 25	PTN 14
Jantar 16:00H/16:30H	Aroz, carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + maçã	Macarão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + laranja	Aroz com brócolis + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + portkan	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de alface + banana	LIP 20	LIP 9
	SEGUNDA 10/9/2026	TERÇA 11/9/2026	QUARTA 12/9/2026	QUINTA 13/9/2026	SEXTA 14/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com manteiga sem lactose + portkan	Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Leite sem lactose com cacau (100%) + sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicofe	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com manteiga sem lactose + mamão	KCAL 855	KCAL 763
Almoço 10:30H/1:00H	Aroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Aroz, Feijão carioca, Frango (cassini) grelhado, salada de acelga + melancia	Aroz colorido, Feijão preto, Almondopas bovina ao aigo, salada de repolho com tomate + melho	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata, brócolis e cenoura) + mamão	Aroz, Feijão preto, Carne bovina cibus ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	CHO 121	CHO 89
Lanche 14:00H/14:30H	Canfita com leite sem lactose + banana	Suco de manga + pão sem lactose com pão de frango com requieijo sem lactose + mamão	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de uva integral, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicofe	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	PTN 26	PTN 17
Jantar 16:00H/16:30H	Macarão parafuso, Frango ao molho desfiado, legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Polenta com almondopas ao molho + salada de beterraba + maçã	Aroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface + melancia	Sopa de FEIJÃO PRETO (batata, mandioquinha, carne e cenoura) + carne + laranja	Batata refogada + Frango ao molho + salada de repolho com tomate	LIP 19	LIP 15
	SEGUNDA 17/9/2026	TERÇA 18/9/2026	QUARTA 19/9/2026	QUINTA 20/9/2026	SEXTA 21/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Ingente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com requieijo sem lactose	Café com leite sem lactose + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	Leite sem lactose com cacau (100%) + bauru de forno com pão sem lactose e queijo sem lactose + mamão	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose com queijo sem lactose/margarina sem lactose	KCAL 851	KCAL 641
Almoço 10:30H/1:00H	Aroz, Integral, Feijão carioca, Frango (cassini) ao molho, salada de alface + portkan	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de brócolis + melancia	Aroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de tomate + banana	Aroz, Feijão preto, Carne bovina cibus ao molho, pão de carne, salada beterraba + maçã	Aroz, Feijão carioca, Ovos medidos + Abóbora refogada + melão	CHO 135	CHO 103
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose com queijo sem lactose/margarina sem lactose	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	Suco de pêssego + bauru de forno com pão sem lactose + queijo sem lactose + mamão	Ingente de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de maracujá + pão sem lactose com requieijo sem lactose	PTN 25	PTN 20
Jantar 16:00H/16:30H	Macarão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + portkan	Aroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + FEIJÃO CARIOCA + melancia	Batata refogada + Frango ao molho + salada de tomate + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + maçã	LIP 17	LIP 15

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

ESCOLAS INTEGRAS

ALUNO

Plurício dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Carille Conceição de Carvalho

Alana Carolina Costa Sousa

Luiz de Jesus Martins

Mai funcional nº 7983 CRN Nº RECÍDIO N° 7781

Mai funcional nº 11146 CRN Nº RECÍDIO N° 2321

Mai funcional nº 7984 CRN Nº RECÍDIO N° 1102

Coordenadora Regional

Coordenadora

SEM LACTOSE									
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
24/8/2026		25/8/2026		26/8/2026		27/8/2026		28/8/2026	
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com requeijão sem lactose		Café com leite sem lactose + bolo de lula (Bolo padrão sem lactose) + melão		Leite sem lactose com cacau (100%) + pão de milho sem lactose + manteiga sem lactose		Café com leite sem lactose + biscoito salgado/doce integral sem lactose + banana	
Almoço 10:30H/1:00H		Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja		Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e cenoura) + salada de tomate + mamão		Arroz, Feijão preto, Boloijo de carne ao molho, salada de azeitona + maçã		Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada de alface	
Lanche 14:00H/14:30H		Café com leite sem lactose + biscoito salgado/doce integral sem lactose + melancia		Suco de acerola + bolo de lula (Bolo padrão sem lactose) + laranja		Suco de uva integral + Pão sem lactose com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)		Arroz com cenoura + FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada	
Jantar 16:00H/16:30H		Camilô (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melão		Pimenta com carne moída ao molho + salada de azeitona + maçã		Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + mamão		Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + melancia	
SEGUNDA		3/18/2026						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite sem lactose + sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface						KCAL 703 Kcal 664 Kcal	
Almoço 10:30H/1:00H		Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (chuchu e cenoura) + melão						CHO 115 g CHO 80 g g	
Lanche 14:00H/14:30H		Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose						PTN 27 g PTN 18 g g	
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne laca, ervilha) + salada de tomate + pontão						LIP 14 g LIP 14 g g	
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.									
ESCOLAS INTEGRALS									
ALUNO									

Parteu dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 793 CRN 8º REGIÃO N°791

Ligia Maria Toledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 1116 CRN 8º REGIÃO N°2321

Cunha Consuelino de Carvalho
Mat. Funcional nº 794 CRN 8º REGIÃO N°1102

Laiane Cristina de Fátima
Coordenadora de Nutrição
Mat. Funcional nº 795 CRN 8º REGIÃO N°1103

Lea de Souza
Coordenadora de Nutrição
Mat. Funcional nº 796 CRN 8º REGIÃO N°1104