

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2026



SEM LACTOSE

	SEGUNDA 22/2026	TERÇA 3/2/2026	QUARTA 4/2/2026	QUINTA 5/2/2026	SEXTA 6/2/2026	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 sem lactose	KCAL 841 Kcal	KCAL 655 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de tomate + melão	CHO 128 g	CHO 62 g
Lanche 14:00H/14:30H					Leite sem lactose com morango + bolo cenoura sem cobertura e sem lactose	PTN 25 g	PTN 14 g
Jantar 16:00H/16:30H					Arroz com cenoura + FEIJOÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	LIP 20 g	LIP 9 g
	SEGUNDA 9/2/2026	TERÇA 10/2/2026	QUARTA 11/2/2026	QUINTA 12/2/2026	SEXTA 13/2/2026	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	Suco de acerola + bolo de fubá sem lactose + maçã	logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + manga	KCAL 865 Kcal	KCAL 763 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, brócolis) + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne, salada azeite + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada azeite	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de brócolis + banana	CHO 121 g	CHO 89 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + manga	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + manteiga sem lactose	Suco de acerola + bolo de fubá sem lactose + maçã	logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	PTN 26 g	PTN 17 g
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura e batata)	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de repolho com tomate + maçã	Arroz + FEIJOÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de azeite + melancia	Matarão com carne moída ao molho + legumes refogados (cenoura e brócolis) + laranja	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	LIP 19 g	LIP 15 g
Observações:						ALUNO	
ESCOLA							

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

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

Lab. de Análises
Química e Física

Lab. de Análises
Química e Física

Lab. de Análises
Química e Física

SEM LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	16/2/2026	17/2/2026	18/2/2026	19/2/2026	20/2/2026	813	9	741	9
Almoço 10:30H/11:00H	RECESSO	FENADO	RECESSO	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de alicia + manjão	Macarrão parafuso, Frango ao molho defumado, salada de brócolis + manga	CHO	9	CHO	103
Lanche 14:00H/14:30H				Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	PTN	9	PTN	17
Jantar 16:00H/16:30H				Batata refogada + Frango ao molho + salada de pepino com tomate + manga	Risoto de carne + FEIJO CARIOCA + batata, cenoura, carne moída, ervilha + salada de cenoura + maçã	LIP	9	LIP	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	23/2/2026	24/2/2026	25/2/2026	26/2/2026	27/2/2026	KCAL	703	KCAL	664
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada alicia	Arroz, Feijão carioca, Frango (sossinho) grelhado, salada de alicia + goiaba	Macarrão com molho de carne moída, salada de vagem + banana	CHO	9	CHO	80
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicia	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + pãra	Leite sem lactose com cacau 100% + pão sem lactose com manteiga sem lactose	logurte de morango sem lactose + salada de frutas com avela sem lactose (manga, melão e uva)	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com Frango ao molho defumado, alicia, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	PTN	9	PTN	18
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com Frango desfiado ao molho + Legumes refogados (cenoura + brócolis) + melancia	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de repolho	Potenta + Frango ao molho + salada de alicia + laranja	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana	Arroz com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alicia + goiaba	LIP	14	LIP	14

ESCOLA

Observações:

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO
NR1281

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO
NR2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO
NR1102

Elaine Cristina Cruz Saldia
Coordenadora Especial

Luiz Roberto de Oliveira
Coordenador Geral
CRM 35644