

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2026

APLV

		SEGUNDA 30/8/2026	TERÇA 4/9/2026	QUARTA 5/9/2026	QUINTA 6/9/2026	SEXTA 7/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TARDE				
	Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	Leite vegetal com cacau (100%) + biscoito salgado/doce integral sem leite + mamão	Café com leite vegetal + pão sem leite com ovo + melancia	logure de morango vegano + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia sem leite	Café com leite vegetal + bolo sem leite	KCAL	813	Kcal	KCAL	682	Kcal
	Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batata refogada + maçã	Arroz, Feijão preto, Burreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de melho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de abacaxi natural + banana	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + portkan	CHO	132	9	CHO	81	9
	Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Café com leite vegetal + bolo sem leite	logure de morango vegano + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia sem leite	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + melancia	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com creme vegetal + mamão	PTN	25	9	PTN	13	9
	Jantar 18:00H/18:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne secas, ervilha) + salada de tomate	Polenta + Frango ao molho + salada de abacaxi + maçã	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + laranja	Arroz com brócolis + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + portkan	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de alface + banana	LIP	20	9	LIP	9	9
		SEGUNDA 10/8/2026	TERÇA 11/8/2026	QUARTA 12/8/2026	QUINTA 13/8/2026	SEXTA 14/8/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TARDE			
	Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com creme vegetal + portkan	Café com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite + banana	Leite vegetal com cacau (100%) + sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com patê de frango com requeijão vegano + mamão	KCAL	874	Kcal	KCAL	746	Kcal
	Almooço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abóbora e cenoura) + salada de alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de abacaxi + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Almondrops bovina ao sugo, salada de repolho com tomate + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jandireira de legumes (batata, brócolis e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina cozida ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	CHO	132	9	CHO	110	9
	Lanche 14:00H/14:30H	Canjica com leite vegetal + banana	Suco de manga + pão sem leite com patê de frango com requeijão vegano + mamão	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Suco de uva integral, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	PTN	26	9	PTN	21	9
	Jantar 18:00H/18:30H	Macarrão parafuso, Frango ao molho destilado, legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Polenta com alfondregas ao molho + salada de beterraba + maçã	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface + melancia	Sopa de FEIJÃO PRETO (batata, mandioquinha, carne e cenoura) + couve + laranja	Batata refogada + Frango ao molho + salada de repolho com tomate	LIP	19	9	LIP	15	9
		SEGUNDA 17/8/2026	TERÇA 18/8/2026	QUARTA 19/8/2026	QUINTA 20/8/2026	SEXTA 21/8/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL, TARDE			
	Desjejum 7:30H/8:00H	logure de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com requeijão vegano	Café com leite vegetal + Bolo sem leite	Leite vegetal com cacau (100%) + Bauri de forno com pão sem leite e queijo vegano + mamão	Café com leite vegetal + pão sem leite com queijo vegano/creme vegetal	KCAL	865	Kcal	KCAL	616	Kcal
	Almooço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsam) ao molho, salada de alface + portkan	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada, salada de brócolis + melancia	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de tomate + banana	Arroz, Feijão preto, Carne bovina cozida ao molho, pão de carne, salada beterraba + maçã	Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos + Abóbora refogada + melão	CHO	135	9	CHO	99	9
	Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão sem leite com queijo vegano/creme vegetal	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Suco de pêssego + Bauri de forno com pão sem leite e queijo vegano + mamão	logure de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano	PTN	25	9	PTN	22	9
	Jantar 18:00H/18:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abóbora + portkan	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abóbora 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	15	9	LIP	18	9
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal e creme vegetal (utilizar em substituição da margarina e manteiga). Laticínios Veganos. Purê de batata refogada c/ creme vegetal.												
ESCOLAS INTEGRAIS												
ALUNO												

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal e creme vegetal (utilizar em substituição da margarina e manteiga). Laticínios Veganos. Purê de batata substituir por batata refogada e/ou creme vegetal.

ESCOLAS INTEGRAIS

ALUNO

Partida dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Carmel Consuelo de Cavalho

Katiana Cristina de Souza

Leandro de Souza

Renata de Souza

Renata de Souza

Renata de Souza

Renata de Souza

Renata de Souza

Renata de Souza

Renata de Souza

APLV									
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	24/8/2026	25/8/2026	26/8/2026	27/8/2026	28/8/2026	KCAL	821	KCAL	755
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com requeijão vegano	Café com leite vegetal + bolo sem leite + melão	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite + creme vegetal	Café com leite vegetal + biscoito salgado/doce integral sem leite + banana	Suco de uva integral + Pão sem leite com carne moída ao molho, alicia, cenoura ralada + bolo sem leite	Kcal		Kcal	
Almoo 10:30H/1:00H	Aroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + mamão	Aroz, Feijão preto, Boloijo de carne ao molho, salada de acelga + maçã	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alicia	Macarão parafiso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + melancia	CHO	115	CHO	103
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + biscoito salgado/doce integral sem leite + melancia	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite + creme vegetal	Suco de acerola + bolo sem leite + laranja	Leite vegetal com cacau (100%) + pão sem leite com requeijão vegano	Suco de uva integral + Pão sem leite com carne moída ao molho, alicia, cenoura ralada + bolo sem leite	PTN	20	PTN	19
Jantar 16:00H/16:30H	Cunja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melão	Potencia com carne moída ao molho + salada de acelga + maçã	Macarão parafiso, Frango ao molho desfiado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + mamão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + melancia	Aroz com cenoura + FEIJÃO PRETO + frango ao molho + abobora refogada	LIP	17	LIP	15
	SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	31/8/2026					KCAL	695	KCAL	686
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + sanduiche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicia					CHO	126	CHO	63
Almoo 10:30H/1:00H	Aroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (chuchu e cenoura) + melão					PTN	24	PTN	12
Lanche 14:00H/14:30H	Vitaminas de frutas (banana e mamão) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite					LIP	21	LIP	14
Jantar 16:00H/16:30H	Aroz carreteiro (cenoura, batata, carne liscas, ervilha) + salada de tomate + pontian								
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal e creme vegetal (utilizar em substituição da margarina e manteiga); Laticínios Veganos. Purê de batata substituir por batata refogada c/ creme vegetal.									
ESCOLAS INTEGRAS									
ALUNO									

Partida dos Santos Alves Garcia

Ligia Marchetti Faria Vicente

Camile Consolino de Carvalho

Adriana Cristina Costa Lima

Lia de Oliveira

Matr. Funcional nº 7893 CRN R. REGIÃO N°781

Matr. Funcional nº 11146 CRN R. REGIÃO N°731

Matr. Funcional nº 7894 CRN R. REGIÃO N°102

Quilombo Agrícola

CRN 15494