

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2026

APLV											
		QUARTA 17/7/2026		QUINTA 27/7/2026		SEXTA 30/7/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H		Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal + Biscoito doce integral sem leite	Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano + MAMÃO	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	KCAL 843	Kcal	KCAL 682	Kcal			
Almoco 10:30H/1:00H		Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alicia + ponkan	CHO 132	g	CHO 84	g			
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicia	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Suco de maracujá + pão sem leite com requeijão vegano + MAMÃO	PTN 25	g	PTN 13	g			
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz, FEIJOÃO CARIOCA, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alicia + melão	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + ponkan	Polenta + Frango ao molho desfiado, salada de acelga + maçã	LIP 20	g	LIP 9	g			
	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	logurte de morango vegano + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia sem leite	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + banana	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alicia	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	KCAL 874	Kcal	KCAL 746	Kcal		
Almoco 10:30H/1:00H	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, Prato do molho de peixe + salada de alicia	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Prato de carne + salada de beterraba + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e batata) + melancia	CHO 132	g	CHO 110	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite vegetal + pão sem leite + creme vegetal	logurte de morango vegano + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia sem leite	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite vegetal + Biscoito doce integral sem leite	Suco de abacaxi natural + pão sem leite com ovo + banana	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	PTN 26	g	PTN 21	g		
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + caqui	Arroz com brócolis, FEIJOÃO 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	g	LIP 15	g		
	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	KCAL	Kcal		
Almoco 10:30H/1:00H						CHO	g	CHO	g		
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	g	PTN	g		
Jantar 16:00H/16:30H						LIP	g	LIP	g		
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											

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 INTEGRAIS

ALUNO

Matr. Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°781

Matr. Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321

Matr. Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Mariana Toledo Faria Vicente

Carmine Consorcio de Carvalho

Letícia Gomes Cruz Brito
CRN 6193
Coordenadora Pedagógica

Letícia de Souza Medeiros
CRN 15614
Coordenadora Pedagógica

APLV

	SEGUNDA 20/7/2026	TERÇA 21/7/2026	QUARTA 22/7/2026	QUINTA 23/7/2026	SEXTA 24/7/2026	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 + BANANA	Vitamina de banana e mamão com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de péssago + Bauru de forno com pão sem leite e queijo vegano + maçã	Suco de uva integral + Pão sem leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + Bolo sem leite	KCAL	821	Kcal	KCAL	755	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	RECESSO	Aroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassani) ao molho, salada de alface + mamão	Aroz colorido, Feijão preto, Almondogas bovina ao suco, salada repolho + banana	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + melão	CHO	115	g	CHO	103	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de péssago + Bauru de forno com pão sem leite e queijo vegano + maçã	Suco de acerola + bolo sem leite + ponkan	Vitamina de banana e mamão com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de uva integral + Pão sem leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + Bolo sem leite	PTN	20	g	PTN	19	g
Jantar 16:00H/16:30H		Batatas refogadas + Frango ao molho + salada de alface + mamão	Polenta + Carne moída ao molho + salada de alface + laranja	Canja (arroz, frango abobrinha, cenoura, batata) + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO CARIOCA + salada de tomate + banana	LIP	17	g	LIP	15	g
	SEGUNDA 27/7/2026	TERÇA 28/7/2026	QUARTA 29/7/2026	QUINTA 30/7/2026	SEXTA 31/7/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Iogurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana		Suco de manga + pão sem leite com patê de frango com requeijão vegano + melancia	Suco de acerola + bolo sem leite + ponkan	KCAL	895	Kcal	KCAL	686	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Aroz, Feijão preto, Barrado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	FERIADO	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batatas refogadas + maçã	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + caqui	CHO	125	g	CHO	63	g
Lanche 14:00H/14:30H	Leite vegetal com cacau 100% + pão sem leite com creme vegetal + BANANA	Suco de manga + pão sem leite com patê de frango com requeijão vegano + melancia		Iogurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	PTN	24	g	PTN	12	g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com frango + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Aroz, carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + laranja		Polenta com Almondogas ao molho + salada de beterraba + caqui	Aroz com brócolis, FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	LIP	21	g	LIP	14	g
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											

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 INTEGRAIS

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Menezes, Roberto Faria Viscante
Matr. Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO Nº2321

Camille Concinato de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO Nº102

Labores, Cálculos, Cotas, Bônus, CEN e RPA
Cronograma Operacional

Unidade de Ensino
R. 15654