CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	2/11/2026	3/11/2026	4/11/2026	5/11/2026	6/11/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H	FERIADO	Suco de uva integral, sanduiche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Suco de maracujá + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano + melancia	Vitamina de morango com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	KCAL	843	Kcal	KCAL	682	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao sugo, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto, Carne moida ao molho, batata refogada + salada de brócolis	CHO	132	g	CHO	84	g
Lanche 14:00H/14:30H		Vitamina de morango e banana com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de uva integral, sanduiche de pão sem leite + queijo vegano + tomate + alface	Café com leite vegetal + bolo sem leite	Suco de maracujá + pão fatiado integral sem leite com requeijão vegano + melancia	PTN	25	g	PTN	13	g
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz Carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha), **FEIJÃO PRETO** + salada de repolho + maçã	Batata refogada + Frango ao molho + salada de brócolis + manga	Arroz com cenoura + Carne moida ao molho + abobrinha refogada + melão	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + banana	LIP	20	g	LIP	9	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	9/11/2026	10/11/2026	11/11/2026	12/11/2026	13/11/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de manga + bauru de forno com pão sem leite e queijo vegano + banana	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	Café com leite vegetal + pão integral sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Iogurte de morango vegano + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia sem leite	Leite vegetal com cacau (100%) + biscoito salgado/doce integral sem leite + mamão	KCAL	874	Kcal	KCAL	746	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Macarrão com molho de carne moida, salada de vagem + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne, salada beterraba + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + banana	CHO	132	g	CHO	110	g
Lanche 14:00H/14:30H	Iogurte de morango vegano + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia sem leite	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Leite vegetal com cacau (100%) + biscoito salgado/doce integral sem leite + mamão	Suco de manga + bauru de forno com pão sem leite e queijo vegano + banana	Leite vegetal com morango + Bolo sem leite	PTN	26	g	PTN	21	g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com Carne moida + Legumes refogados (abobrinha e cenoura)	Arroz, **FEIJÃO CARIOCA** Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface com tomate + maçã	Polenta com Almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	Batata refogada + Carne moida ao molho + salada de vagem + laranja	LIP	19	g	LIP	15	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	16/11/2026	17/11/2026	18/11/2026	19/11/2026	20/11/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite vegetal com cacau (100%) + pão de milho com creme vegetal + mamão	Suco de abacaxi natural + pão integral sem leite com ovo + melão	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Leite vegetal com banana+ biscoito polvilho sem leite	FERIADO	KCAL	856	Kcal	KCAL	646	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, brócolis) + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + batata refogada + manga		CHO	135	g	CHO	99	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão de queijo vegano	Leite vegetal com banana+ biscoito polvilho sem leite	Leite vegetal com cacau (100%) + pão de milho com creme vegetal + mamão	Suco de abacaxi natural + pão integral sem leite com ovo + melão		PTN	25	g	PTN	22	g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com Frango ao molho + legumes (brócolis e cenoura) + maçã	Sopa de **FEIJÃO** (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + manga	Polenta, Carne moida ao molho + salada de acelga + melancia		LIP	15	g	LIP	18	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 INTEGRAIS	ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Laiane Gomes Gois Botelho
CRN 8 6361
Nutricionista Operacional

Vitoria Livia Amoedo Luz
Nutricionista Coordenador Operacional
CRN 8 10746

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

APLV

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	23/11/2026	24/11/2026	25/11/2026	26/11/2026	27/11/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de pêssego + pão integral sem leite com patê de frango com requeijão vegano + manga	Suco de acerola + bolo sem leite + melancia	Iogurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + maçã	Suco de uva integral + pão integral sem leite com carne moída, alface,cenoura ralada + bolo sem leite	KCAL	821	Kcal	KCAL	755	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + pêssego	CHO	115	g	CHO	103	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite vegetal + pão fatiado sem leite com creme vegetal	Suco de acerola + bolo sem leite + melancia	Iogurte de morango vegano+ biscoito doce integral sem leite + banana	Suco de pêssego + pão sem leite com patê de frango com requeijão vegano + manga	Suco de uva integral + pão sem leite com carne moída, alface,cenoura ralada + bolo sem leite	PTN	20	g	PTN	19	g
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída e ervilha) + salada de alface + laranja	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de acelga com tomate + maçã	Macarrão com Frango ao molho + legumes (brócolis e cenoura) + pêssego	Arroz com cenoura + FEIJÃO CARIOCA + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melão	LIP	17	g	LIP	15	g
	SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	30/11/2026										
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite vegetal + pão fatiado sem leite com creme vegetal					KCAL	895	Kcal	KCAL	686	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca, salada de alface + laranja					CHO	125	g	CHO	63	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite					PTN	24	g	PTN	12	g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada					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 INTEGRAIS	ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anastacio Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19749