

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO JUNHO/2026

DIABETES/OBESIDADE

Dia	Horário	Descrição do Cardápio	Observação	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
				KCAL	Kcal	KCAL	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal				
SEGUNDA 18/06/2026	Desjejum 7:30H/16:00H	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + maçã		Suco de morango com adoçante + pão integral com requeijão light + melão	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Ligante integral com carne moída + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	Arroz integral com cenoura + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Polenta + Almondogas ao molho + salada de baterraba	Sopa de frango + maníoca + beterraba + abobrinha + caqui	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
														943
TERÇA 21/06/2026	Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba		Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Frango (sossão) ao molho, salada de alface + banana	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melancia	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Cenoura, carne moída, ervilha + salada de beterraba + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melancia	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
QUARTA 23/06/2026	Lanche 13:30H/14:00H	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + banana		Suco de manga com adoçante + adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + maçã	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de beterraba	Arroz integral com brócolis + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Arroz integral com brócolis + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
														20
QUINTA 24/06/2026	Desjejum 7:30H/16:00H	Chá com leite desnatado e adoçante + pão integral + margarina light		Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de pepino com tomate + ponkan	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo mexido + mamão	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Bataido, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Ligante integral com carne moída + legumes refogados (brócolis e cenoura) + caqui	Arroz integral, Feijão preto, Bataido, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
SEXTA 25/06/2026	Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de repolho + caqui		Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo mexido + mamão	Vitaminas de frutas (banana e abacaxi) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Bataido, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Ligante integral com carne moída + legumes refogados (brócolis e cenoura) + caqui	Arroz integral, Feijão preto, Bataido, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
SÁBADO 27/06/2026	Lanche 13:30H/14:00H	Iogurte de morango desnatado diet + salada de frutas (melão, manga e morango) com aveia		Café com leite desnatado e adoçante + Pão integral com ovo mexido + mamão	Macarrão integral com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + caqui	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de repolho com tomate + melão	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Vitaminas de frutas (banana e abacaxi) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Arroz integral, Feijão preto, Bataido de carne ao molho, salada de acelga + ponkan	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DOMINGO 28/06/2026	Jantar 15:30H/16:00H	Arroz integral, Carretilo (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada de pepino com tomate + ponkan		Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet	Macarrão integral com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + caqui	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de repolho com tomate + melão	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Vitaminas de frutas (banana e abacaxi) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
SEGUNDA 01/07/2026	Almoço 10:30H/11:00H	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado/doce integral diet + banana		Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Vitaminas de frutas (banana e abacaxi) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
														856
TERÇA 02/07/2026	Desjejum 7:30H/16:00H	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado/doce integral diet + banana		Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet	Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com cenoura + salada de alface	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
														135
QUARTA 03/07/2026	Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melão		Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet	Macarrão integral com carne moída + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	Arroz integral com cenoura + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melancia	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
														25
QUINTA 04/07/2026	Lanche 13:30H/14:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface		Café com leite desnatado e adoçante + Bolo diet	Macarrão integral com carne moída + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia	Arroz integral com cenoura + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, abóbora refogada + melancia	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	Suco de manga com adoçante + Bauri de fono com pão integral e queijo light + maçã	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
														15
ESCOLAS INTEGRALS														ALUNO
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Cacau 100%, Margarina, Requeijão e Queijo light.														

Patrícia dos Santos Alves Garcia
 Ligen Patrícia Toledo Faria Viscane
 Camile Constanino de Carvalho

Diretora
 Diretora
 Diretora

Mãe Responsável nº 7891/CRN 8º REGIÃO N°1781
 Mãe Responsável nº 1116/CRN 8º REGIÃO N°2321
 Mãe Responsável nº 7891/CRN 8º REGIÃO N°1102

DIABETES/OBESIDADE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	22/6/2026	23/6/2026	24/6/2026	29/6/2026	26/6/2026	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas de banana e mamão com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + melão	Ingente de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo diet	821	9	755	9
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de alface + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pyão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral, Feijão carioca, Onofete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + maçã	Arroz integral, Feijoadá com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Macarão integral parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + melancia	CHO 115	9	CHO 103	9
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de acerola com adoçante + Bolo diet + melão	Ingente de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Vitamina de frutas de banana e mamão com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo diet	PTN 20	9	PTN 19	9
Jantar 15:30H/16:00H	Potemia + Carne moída ao molho + salada de alface	Arroz integral, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de tomate + maçã	Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de beterraba + mamão	Canja (Arroz, feijão, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Arroz integral carreteiro (cenoura, batata, carne seca, ervilha) + FEIJÃO PRETO + salada de alface + laranja	LP 17	9	LP 15	9
	SEGUNDA	TERÇA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	29/6/2026	30/6/2026				KCAL 870	Kcal 9	KCAL 626	Kcal 9
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado e adoçante com banana + biscoito polvilho saigado + MACÁ	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light				CHO 124	9	CHO 63	9
Almoço 10:30H/1:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + pure de batatas + cacqui				PTN 24	9	PTN 12	9
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Leite desnatado e adoçante com banana + biscoito polvilho saigado + MACÁ							
Jantar 15:30H/16:00H	Potemia + Frango ao molho + salada de alface + cacqui	Arroz integral com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia				LP 21	9	LP 14	9

Observação: Adoçante Sacarose ou Stevia, Cacau 100 %, Margarina, Requeijão e Queijo light.

ESCOLAS INTEGRAS

ALUNO

Parceria dos Santos Alves Garcia Ligia Mariani Toledo Ferra Vicente Camille Cosentino de Carvalho

Mat. Funcional nº 7893 CRN 8 RQIDAO N 1781 Mat. Funcional nº 11136 CRN 8 RQIDAO N 2321 Mat. Funcional nº 7894 CRN 8 RQIDAO N 1102

Unidade Escolar nº 00286 Unidade Escolar nº 00286 Unidade Escolar nº 00286

Unidade Escolar nº 00286 Unidade Escolar nº 00286 Unidade Escolar nº 00286

Unidade Escolar nº 00286 Unidade Escolar nº 00286 Unidade Escolar nº 00286

Unidade Escolar nº 00286 Unidade Escolar nº 00286 Unidade Escolar nº 00286

Unidade Escolar nº 00286 Unidade Escolar nº 00286 Unidade Escolar nº 00286

Unidade Escolar nº 00286 Unidade Escolar nº 00286 Unidade Escolar nº 00286