

ESCOLAS PARCIAL + INTEGRAL – CARDÁPIO OUTUBRO/2026 (ARMINDA/ALVINA/ANTÔNIO FONTES)

		QUINTA 11/10/2026		SEXTA 21/10/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface		Leite com banana + biscoito de polvilho + manga		KCAL	851	KCAL	851
Almoco 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (brócolis e cenoura) + salada de tomate + mamão		CHO	135	CHO	135
Lanche 13:30H/14:00H		Leite com banana + biscoito de polvilho + manga		Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface		PTN	27	PTN	27
MERENDA TARDE/JANTAR 15:30 HORAS		Arroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (brócolis e cenoura) + salada de tomate + mamão		LIP	21	LIP	21
SEGUNDA 5/10/2026		QUARTA 7/10/2026		QUINTA 8/10/2026		SEXTA 9/10/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + biscoito doce/salgado integral + laranja	Café com leite + pão de queijo		Suco de uva integral + Pão de leite com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo de chocolate com cobertura de cacau 70%		KCAL	905	KCAL	906
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface		Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + melancia		CHO	136	CHO	136
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Leite com cacau (70%) + biscoito doce/salgado integral + laranja	FERIADO	Café com leite + pão de queijo		PTN	29	PTN	29
MERENDA TARDE/JANTAR 15:30 HORAS	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface		Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + melancia		LIP	20	LIP	20
SEGUNDA 12/10/2026		TERÇA 13/10/2026		QUARTA 14/10/2026		QUINTA 15/10/2026		SEXTA 16/10/2026	
Desjejum 7:30H/8:00H				Café com leite + pão de cenoura com manteiga		Suco de manga + Bauri de lomo + maçã		logurite de morango + salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	
Almoco 10:30H/11:00H				Arroz, Feijão carioca, Frango (cassini) ao molho, salada de alface + melão		Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja		Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melancia	
Lanche 13:30H/14:00H				Suco de manga + Bauri de lomo + maçã		logurite de morango + salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia		Café com leite + pão de cenoura com manteiga	
MERENDA TARDE/JANTAR 15:30 HORAS				Arroz, Feijão carioca, Frango (cassini) ao molho, salada de alface + melão		Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja		Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melancia	
						LIP	19	LIP	19

Observações:

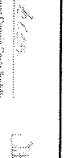
ESCOLA PARCIAL + INTEGRAL

ALUNO

Participação dos Pais: 

Ligação com a Escola: 

Cartão de Avaliação: 

Assinatura do Aluno: 

CPM 15/2026

ESCOLAS PARCIAL + INTEGRAL – CARDÁPIO OUTUBRO/2026 (ARMINDA/ALVINA/ANTONIO FONTES)

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
		19/10/2026	20/10/2026	21/10/2026	22/10/2026	23/10/2026	30/10/2026					
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de lutas (banana + morango) + biscoito doce integral	Suco de acerola + bolo de lutas + banana	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + mamão	Suco de maracujá + pão integral frito com requeijão	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja		KCAL	841	Kcal	KCAL	841	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Aroz, integral, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + melão	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de azeite + maçã	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Aroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de tomate com pepino + manga		CHO	121	g	CHO	121	g
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de maracujá + pão integral frito com requeijão	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + mamão	Suco de acerola + bolo de lutas + banana	Vitamina de lutas (banana + morango) + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja		PTN	23	g	PTN	23	g
MERENDA TARDE/JANTAR 15:30 HORAS	Aroz, integral, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba + melão	Aroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado, salada de azeite + maçã	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Aroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de tomate com pepino + manga		LIP	15	g	LIP	15	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
	26/10/2026	27/10/2026	28/10/2026	29/10/2026	30/10/2026							
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de péssago + pão frito com patê de frango com requeijão + melancia	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Ingrediente de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de milho + queijo/margarina		KCAL	703	Kcal	KCAL	701	Kcal	
Almoco 10:30H/11:00H	Aroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Aroz, Feijão preto, Batedo, laranja de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + melancia	Aroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata salsa e cenoura), salada de alface + maçã		CHO	115	g	CHO	114	g	
Lanche 13:30H/14:00H	Ingrediente de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de milho + queijo/margarina	Suco de péssago + pão frito com patê de frango com requeijão + melão	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura		PTN	27	g	PTN	27	g	
MERENDA TARDE/JANTAR 15:30 HORAS	Aroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Aroz, Feijão preto, Batedo, laranja de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + melancia	Aroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata salsa e cenoura), salada de alface + maçã		LIP	14	g	LIP	14	g	
Observações:												
ESCOLA PARCIAL + INTEGRAL												
ALUNO												

Mat. Funcional n.º 7894 (RN-8) RECILÃO N.º 1102

[illegible]

154664