PARANAVAÍ semed

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

Reorientando

SEM LACTOSE

	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 fatiado sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Café com Leite sem lactose + bolo de laranja (Bolo padrão sem lactose)	Suco de maracujá + pão fatiado sem lactose com requeijão sem lactose + melancia	Vitamina de banana e morango com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	KCAL	841	Kcal	KCAL	655	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 moída ao molho, Batata refogada + salada de brócolis	CHO	126	g	CHO	82	g
Lanche 14:00H/14:30H		Vitamina de banana e morango com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de uva integral, sanduiche de pão fatiado sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Café com Leite sem lactose + bolo de laranja (Bolo padrão sem lactose)	Suco de maracujá + pão fatiado sem lactose com requeijão sem lactose + melancia	PTN	25	g	PTN	14	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 moída 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 lactose com queijo sem lactose + banana	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	Café com leite sem lactose + pão de cenoura (Pão padrão sem lactose) + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia sem lactose	Leite sem lactose com cacau (100%) + biscoito salgado/doce integral sem lactose + mamão	KCAL	865	Kcal	KCAL	763	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Macarrão com molho de carne moída, 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	121	g	CHO	89	g
Lanche 14:00H/14:30H	Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de cenoura (Pão padrão sem lactose) + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Leite sem lactose com cacau (100%) + biscoito salgado/doce integral sem lactose + mamão	Suco de manga + bauru de forno com pão sem lactose e queijo sem lactose + banana	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	PTN	26	g	PTN	17	g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com Carne moída + 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 moída 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 sem lactose com cacau (100%) + pão de milho (Pão padrão sem lactose) com margarina sem lactose + mamão	Suco de abacaxi natural + pão de milho (Pão padrão sem lactose) com ovo + melão	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	FERIADO	KCAL	851	Kcal	KCAL	641	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	103	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão de milho (Pão padrão sem lactose) com margarina sem lactose + mamão	Suco de abacaxi natural + pão de milho (Pão padrão sem lactose) com ovo + melão		PTN	25	g	PTN	20	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 moída ao molho + salada de acelga + melancia		LIP	17	g	LIP	15	g

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose. Purê de batata substituir por batata refogada c/ margarina sem lactose.

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

Luliane Correia Costa Stafella
CRN 8 6393
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Contratar Operacional
CRN 8 19749

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

SEM LACTOSE

	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 sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de pêssego + pão fatiado sem lactose com patê de frango com requeijão sem lactose + manga	Suco de acerola + bolo de fubá (Bolo padrão sem lactose) + melancia	Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de uva integral + pão sem lactose com carne moida, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	KCAL	813	Kcal	KCAL	741	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	113	g	CHO	103	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + pão sem lactose fatiado com margarina sem lactose	Suco de acerola + bolo de fubá (Bolo padrão sem lactose) + melancia	Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de pêssego + pão fatiado sem lactose com patê de frango com requeijão sem lactose + manga	Suco de uva integral + pão sem lactose com carne moida, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	PTN	22	g	PTN	17	g
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moida 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	14	g	LIP	9	g
	SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	30/11/2026										
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + pão sem lactose fatiado com margarina sem lactose					KCAL	703	Kcal	KCAL	664	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca, salada de alface + laranja					CHO	115	g	CHO	80	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose					PTN	27	g	PTN	18	g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada					LIP	14	g	LIP	14	g

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticinios sem lactose. Purê de batata substituir por batata refogada c/ margarina sem lactose.

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

Luliana Correia Couto Serafim
CRN 8 6343
Coordenação Operacional

Vitória Lima Anadeto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19740