

SEMI LACTOSE

Dia	Horário	Descrição	SEMI LACTOSE		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
			SEMI LACTOSE	SEMI LACTOSE		
SEGUNDA	18/6/2026	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	QUARTA	QUINTA	841	655
			30/6/2026	4/6/2026	9	9
TERÇA	19/6/2026	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba	QUARTA	QUINTA	126	82
			30/6/2026	4/6/2026	9	9
QUARTA	20/6/2026	Suco de morango + pão sem lactose com requeijo sem lactose + melão	QUINTA	SEXTA	25	14
			4/6/2026	12/6/2026	9	9
QUINTA	21/6/2026	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + banana	SEXTA	SÁBADO	20	9
			12/6/2026	RECESSO	9	9
SEXTA	22/6/2026	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + manteiga sem lactose	SEXTA	SÁBADO	121	89
			12/6/2026	RECESSO	9	9
SÁBADO	23/6/2026	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de repolho + queijo	SEXTA	SÁBADO	965	763
			12/6/2026	RECESSO	9	9
DOMINGO	24/6/2026	Lanche 13:30H/14:00H	SEXTA	SÁBADO	26	17
			12/6/2026	RECESSO	9	9
SEGUNDA	25/6/2026	Lanche 15:30H/16:00H	SEXTA	SÁBADO	19	15
			12/6/2026	RECESSO	9	9
TERÇA	26/6/2026	Arroz, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de repolho + queijo	SEXTA	SÁBADO	951	641
			12/6/2026	RECESSO	9	9
QUARTA	27/6/2026	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo mexido + mamão	SEXTA	SÁBADO	135	103
			12/6/2026	RECESSO	9	9
QUINTA	28/6/2026	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + queijo	SEXTA	SÁBADO	25	20
			12/6/2026	RECESSO	9	9
SEXTA	29/6/2026	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de repolho com tomate + melão	SEXTA	SÁBADO	17	9
			12/6/2026	RECESSO	9	9
SÁBADO	30/6/2026	Vitaminas de frutas (banana e abacaxi) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	SEXTA	SÁBADO	9	9
			12/6/2026	RECESSO	9	9
DOMINGO	1/7/2026	Vitaminas de frutas (banana e abacaxi) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	SEXTA	SÁBADO	9	9
			12/6/2026	RECESSO	9	9

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.

ESCOLAS INTEGRAS

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
Camille Constanção de Carvalho

Escola de Educação Infantil e Ensino Fundamental
Escola de Educação Infantil e Ensino Fundamental
Escola de Educação Infantil e Ensino Fundamental

Matr. Funcional nº 7891 - CEN 8 - RUA D. N. 7181

Matr. Funcional nº 11140 - CEN 8 - RUA D. N. 2121

Matr. Funcional nº 7891 - CEN 8 - RUA D. N. 11102

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAS – CARDÁPIO JUNHO/2026

SEMI LACTOSE

Data	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjium 7:30H-08:00H	Vitamina de frutas de banana e mamão com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Café com leite sem lactose + Pão de queijo vegano	Suco de acerola + Bolo de lúta sem lactose + melão	logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja sem lactose	813	9	741	9
Almooço 10:30H-11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsamã) grelhado, salada de acelga + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + maçã	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Macarão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + melancia	113	9	103	9
Lanche 13:30H-14:00H	Suco de acerola + Bolo de lúta sem lactose + melão	logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Vitamina de frutas de banana e mamão com leite sem lactose + biscoito integral sem lactose	Café com leite sem lactose + Pão de queijo vegano	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja sem lactose	22	9	17	9
Jantar 15:30H-16:00H	Poleenta + Carne moída ao molho + salada de alface	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de tomate + maçã	Batatas refogadas + Carne moída ao molho + salada de beterraba + mamão	Camô (frango, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + FEIJÃO PRETO + salada de acelga + laranja	14	9	9	9
	SEGUNDA 29/6/2026	TERÇA 30/6/2026				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjium 7:30H-08:00H	Leite sem lactose com banana + biscoito polvilho salgado sem lactose + MAÇÃ	Café com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose				703	9	664	9
Almooço 10:30H-11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + mandioca refogada + carqui				115	9	80	9
Lanche 13:30H-14:00H	Café com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Leite sem lactose com banana + biscoito polvilho salgado sem lactose + MAÇÃ				27	9	18	9
Jantar 15:30H-16:00H	Poleenta + Frango ao molho + salada de acelga + carqui	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia				14	9	14	9

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.

ESCOLAS INTEGRAS

ALUNO

Patricin dos Santos Alves Garcia
 Ligia Maria Nóbrega Ferra Vicente
 Camille Conceição de Carvalho

Matr. Funcional nº 7894 CERN/S-REGIÃO N°1781
 Matr. Funcional nº 11146 CERN/S-REGIÃO N°2321
 Matr. Funcional nº 7894 CERN/S-REGIÃO N°1102

Escola Governador Celso Roldão
 Unidade de Ensino Fundamental
 Rua do Rio, 15644
 Jd. São José, 15644