



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO SETEMBRO/2026

		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
		19/2026		20/2026		30/2026		40/2026							
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite + pão de cenoura + queijomargarina		Iogurte de morango + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia		Suco de péssago + pão fritoado com patê de frango		Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura		KCAL	851	Kcal	KCAL	895	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada (tomate e cebola + laranja)		Arroz, Feijão cariooca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + maçã		Arroz, Feijão cariooca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz, Feijão cariooca, Frango ao molho, jardineira de legumes (cenoura, batata e brócolis) + melão		CHO	135	g	CHO	85	g
Lanche 14:00H/14:30H		Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura		Suco de péssago + pão fritoado com patê de frango com queijão + mamão		Iogurte de morango + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia		Café com leite + pão de cenoura + queijomargarina		PTN	27	g	PTN	15	g
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz com cenoura + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã		Macarrão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + laranja		Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)		Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de alface + melancia		LIP	21	g	LIP	10	g
SEGUNDA 7/9/2026		TERÇA 8/9/2026		QUARTA 9/9/2026		QUINTA 10/9/2026		SEXTA 11/9/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	FERIADO	Leite com cacau (70%) + biscoito doce/salgado integral + maçã		Café com leite + pão de queijo		Leite com banana + biscoito de polvilho + melão		Suco integral lva, sanduíche de pão fritoado + queijo + tomate + alface		KCAL	906	Kcal	KCAL	701	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão cariooca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + porcan		Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface		Arroz, Feijão cariooca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), Salada de brócolis + melancia		Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + manga		CHO	135	g	CHO	102	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral lva, sanduíche de pão fritoado + queijo + tomate + alface		Leite com banana + biscoito de polvilho + melão		Café com leite + pão de queijo		Leite com cacau (70%) + biscoito doce/salgado integral + maçã		PTN	29	g	PTN	20	g
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz com brócolis + FEIJÃO PRETO + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã		Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + porcan		Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne laca, ervilha) + salada de beterraba + manga		Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melancia		LIP	20	g	LIP	17	g
SEGUNDA 14/9/2026		TERÇA 15/9/2026		QUARTA 16/9/2026		QUINTA 17/9/2026		SEXTA 18/9/2026		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de maracujá + pão fritoado integral com queijão + banana		Café com leite + bolo de laranja		Suco integral lva, sanduíche de pão fritoado + queijo + tomate + alface		Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral		KCAL	852	Kcal	KCAL	765	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de tomate + maçã		Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja		Arroz integral, Feijão cariooca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + goiabada		Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis		CHO	139	g	CHO	115	g
Lanche 14:00H/14:30H		Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral		Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão		Sagu + maçã		Suco de maracujá + pão fritoado integral com queijão + banana		PTN	27	g	PTN	23	g
Jantar 16:00H/16:30H		Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + laranja		Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + goiabada		Arroz com cenoura + FEIJÃO PRETO + Carne moída ao molho + abobrinha refogada		Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + mamão		LIP	19	g	LIP	17	g
Observações:															
ESCOLA INTEGRAL															
ALUNO															


Porten dos Santos Alves Garcia
Ligia Maria Toledo de Azevedo
Cunha Consuelo de Carvalho
Liliana Carolina Costa Batista
Viviane Lima Amato Luz
Cristiane Aparecida
Aparecida Aparecida
CIN 8 733 00

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	21/9/2026	22/9/2026	23/9/2026	24/9/2026	25/9/2026		
Desjejum 7:30H/8:00H	Ingurite de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de acerola + bolo de lula + maçã	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + melão	Lente com cacau (70%) + pão fatiado com requieijo	Suco de maracujá + Pão de leite com frango destilado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	KCAL 841 Kcal	KCAL 755 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salada + chuchu + cenoura) + portkan	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarrão com molho de carne moída + salada de alface com tomate + manga	CHO 121 9	CHO 119 9
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requieijo	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + melão	Suco de acerola + bolo de lula + maçã	Ingurite de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de maracujá + Pão de leite com frango destilado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	PTN 23 9	PTN 20 9
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + Frango ao molho + salada de azeite + portkan	Macarrão com carne moída + legumes refogados (brócolis e cenoura)	Arroz com brócolis + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + melancia	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + Salada de beterraba + laranja	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alface + banana	LIP 15 9	LIP 13 9
	SEGUNDA 28/9/2026	TERÇA 29/9/2026	QUARTA 30/9/2026			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (Banana e abacate) + biscoito doce integral	Café com leite + pão de milho + manteiga	Suco de manga + Bauru de forno + banana			KCAL 703 Kcal	KCAL 654 Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + portkan	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho destilado + salada de beterraba + maçã			CHO 115 9	CHO 80 9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão de milho + manteiga	Suco de manga + Bauru de forno + banana	Vitamina de frutas (Banana e abacate) + biscoito doce integral			PTN 27 9	PTN 18 9
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + maçã	Arroz + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + salada de tomate + portkan	Sopa de FEIJÃO (batata, mandioquinha, cenoura e carne) + melão			LIP 14 9	LIP 14 9

ESCOLA INTEGRAL

Observações:

ALUNO

Parque dos Santos Anjos Garcia

Matr. Funcional nº 7891, CBN e REGIÃO Nº13M1

Luiz Marcolino de Amorim Viana

Matr. Funcional nº 11140, CBN e REGIÃO Nº2121

Carmelino Carmelino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7891, CBN e REGIÃO Nº1102

Adriana de Souza Brito

Coordenadora (Provisória)

Viviane Lima Amadio Luz

Coordenadora Operacional

CNPJ nº 09.740