



## CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO OUTUBRO/2026



|                       |                                                                                             |                                                                                              |  | QUINTA<br>11/10/2026                                                                           |  | SEXTA<br>21/10/2026                                                                                                                       |  | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL MANHÃ |     | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL TARDE |      |                                          |      |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------|-----|------------------------------------------|------|------------------------------------------|------|
| Desjejum 7:30H/8:00H  |                                                                                             |                                                                                              |  | Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado +<br>queijo + tomate + alface                      |  | Leite com banana + biscoito de polvilho + manga                                                                                           |  | KCAL                                     | 851 | Kcal                                     | KCAL | 695                                      | Kcal |
| Almoco 10:30H/11:00H  |                                                                                             |                                                                                              |  | Arroz, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho<br>com mandioca + salada de alface + melancia |  | Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com<br>legumes (brócolis e cenoura) + salada de tomate<br>+ mamão                                  |  | CHO                                      | 135 | g                                        | CHO  | 86                                       | g    |
| Lanche 14:00H/14:30H  |                                                                                             |                                                                                              |  | Leite com banana + biscoito de polvilho + manga                                                |  | Suco integral uva, sanduíche de pão fatiado +<br>queijo + tomate + alface                                                                 |  | PTN                                      | 27  | g                                        | PTN  | 15                                       | g    |
| Jantar 16:00H/16:30H  |                                                                                             |                                                                                              |  | Macarrão com frango + legumes refogados<br>(brócolis e cenoura) + mamão                        |  | Arroz com cenoura + Carne moída ao molho +<br>abobrinha refogada + melancia                                                               |  | LIP                                      | 21  | g                                        | LIP  | 10                                       | g    |
| SEGUNDA<br>5/10/2026  |                                                                                             | TERÇA<br>6/10/2026                                                                           |  | QUARTA<br>7/10/2026                                                                            |  | QUINTA<br>8/10/2026                                                                                                                       |  | SEXTA<br>9/10/2026                       |     | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL MANHÃ |      | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL TARDE |      |
| Desjejum 7:30H/8:00H  | Leite com cacau (70%) + biscoito doce/salgado<br>integral + laranja                         | Café com leite + pão de queijo                                                               |  | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão                                                  |  | Suco de uva integral + Pão de leite com carne<br>moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo de<br>chocolate com cobertura de cacau 70% |  | KCAL                                     | 906 | Kcal                                     | KCAL | 701                                      | Kcal |
| Almoco 10:30H/11:00H  | Arroz, Feijão preto, Onofele assado + legumes<br>refogados (abobrinha e cenoura) + maçã     | Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho,<br>Pirão do molho de peixe, salada de alface |  | Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho,<br>polenta + salada de beterraba + melancia       |  | Macarrão parmesão + Frango ao molho desfiado +<br>salada de vagem + manga                                                                 |  | CHO                                      | 136 | g                                        | CHO  | 102                                      | g    |
| Lanche 14:00H/14:30H  | Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão                                               | Leite com cacau (70%) + biscoito doce/salgado<br>integral + laranja                          |  | Café com leite + pão de queijo                                                                 |  | Suco de uva integral + Pão de leite com carne<br>moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo de<br>chocolate com cobertura de cacau 70% |  | PTN                                      | 29  | g                                        | PTN  | 20                                       | g    |
| Jantar 16:00H/16:30H  | Arroz + Frango ao molho com legumes (batata,<br>cenoura e milho) + salada de alface + melão | Polenta, Carne moída ao molho + salada de<br>aceituna + maçã                                 |  | Sopa de frango + mandioca, cenoura +<br>abobrinha + manga                                      |  | Arroz carreteiro + FEIJÃO CARIOCA + cenoura,<br>batata, carne seca, ervilha + salada de beterraba<br>+ melancia                           |  | LIP                                      | 20  | g                                        | LIP  | 17                                       | g    |
| SEGUNDA<br>12/10/2026 |                                                                                             | TERÇA<br>13/10/2026                                                                          |  | QUARTA<br>14/10/2026                                                                           |  | QUINTA<br>15/10/2026                                                                                                                      |  | SEXTA<br>16/10/2026                      |     | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL MANHÃ |      | MÉDIA SEMANAL VALOR<br>NUTRICIONAL TARDE |      |
| Desjejum 7:30H/8:00H  |                                                                                             |                                                                                              |  | Café com leite + pão de cenoura com manteiga                                                   |  | Suco de manga + Bauri de lombo + maçã                                                                                                     |  | KCAL                                     | 862 | Kcal                                     | KCAL | 765                                      | Kcal |
| Almoco 10:30H/11:00H  |                                                                                             |                                                                                              |  | Arroz, Feijão carioca, Frango (cassari) ao molho,<br>salada de alface + melão                  |  | Arroz, Feijão com cubos de carne bovina,<br>farofa de cenoura + laranja                                                                   |  | CHO                                      | 139 | g                                        | CHO  | 115                                      | g    |
| Lanche 14:00H/14:30H  |                                                                                             |                                                                                              |  | Suco de manga + Bauri de lombo + maçã                                                          |  | Yogurte de morango + salada de frutas (banana,<br>mamão, morango) com aveia                                                               |  | PTN                                      | 27  | g                                        | PTN  | 23                                       | g    |
| Jantar 16:00H/16:30H  |                                                                                             |                                                                                              |  | Sopa de feijão (batata, mandioca, carne,<br>cenoura) + couve + laranja                         |  | Purê de batatas + Frango ao molho + salada de<br>alface + melancia                                                                        |  | LIP                                      | 19  | g                                        | LIP  | 17                                       | g    |
| Observações:          |                                                                                             |                                                                                              |  |                                                                                                |  |                                                                                                                                           |  |                                          |     |                                          |      |                                          |      |
| ESCOLA INTEGRAL       |                                                                                             |                                                                                              |  |                                                                                                |  |                                                                                                                                           |  |                                          |     |                                          |      |                                          |      |
| ALUNO                 |                                                                                             |                                                                                              |  |                                                                                                |  |                                                                                                                                           |  |                                          |     |                                          |      |                                          |      |

OBSERVAÇÕES:

ESCOLA INTEGRAL

ALUNO

Participação dos Pais: \_\_\_\_\_

Lição: \_\_\_\_\_

Cópia: \_\_\_\_\_

Matrícula nº: 7801 CEN 8 R (CÓDIGO N° 781)

Matrícula nº: 7801 CEN 8 R (CÓDIGO N° 781)

Matrícula nº: 7801 CEN 8 R (CÓDIGO N° 781)

Cópia: \_\_\_\_\_

Cópia: \_\_\_\_\_

Cópia: \_\_\_\_\_



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO OUTUBRO/2026



|                      | 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                                                                                                  | KCAL                                  | Kcal | KCAL                                  | Kcal |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito doce integral                            | Suco de acerola + bolo de fuba + banana                                                     | Café com leite + biscoito doce/salgado integral + mamão                                         | Suco de maracujá + pão integral fatiado com requeijão                                          | Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja             | KCAL                                  | 841  | KCAL                                  | 796  |
| Almoco 10:30H/11:00H | Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, purê de carne + salada de beterraba + melão | Arroz, Feijão carioca, Frango (salsam) grelhado, salada de azeite + maçã                    | Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Purê de milho de pipoca, salada de alface         | Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia           | Macarão com molho de carne moída + salada de tomate com pepino + manga                                      | CHO                                   | 121  | CHO                                   | 119  |
| Lanche 14:00H/14:30H | Suco de maracujá + pão integral fatiado com requeijão                                     | Café com leite + biscoito doce/salgado integral + mamão                                     | Suco de acerola + bolo de fuba + banana                                                         | Vitamina de frutas (banana + morango) + biscoito doce integral                                 | Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja             | PTN                                   | 23   | PTN                                   | 20   |
| Jantar 16:00H/16:30H | Polenta + Frango ao molho + salada de azeite + maçã                                       | Macarão com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)                            | Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + melão                                  | Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de tomate com pepino + manga                    | Arroz + FEUJO CARIOCA + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + salada de alface + melancia | LIP                                   | 15   | LIP                                   | 13   |
|                      | SEGUNDA<br>20/10/2026                                                                     | TERÇA<br>27/10/2026                                                                         | QUARTA<br>28/10/2026                                                                            | QUINTA<br>29/10/2026                                                                           | SEXTA<br>30/10/2026                                                                                         | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ |      | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE |      |
| Desjejum 7:30H/8:00H | Suco de pêssego + pão fatiado com patê de frango com requeijão + melancia                 | Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura                                              | Logurte de morango + biscoito doce integral + banana                                            | Café com leite + pão de milho + queijo/margarina                                               | Café com leite + pão de milho + queijo/margarina                                                            | KCAL                                  | 703  | KCAL                                  | 664  |
| Almoco 10:30H/11:00H | Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão                             | Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja | Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + melancia                    | Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata salsa e cenoura), salada de alface + maçã | Arroz + FEUJO CARIOCA + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + salada de alface + melancia | CHO                                   | 115  | CHO                                   | 80   |
| Lanche 14:00H/14:30H | Logurte de morango + biscoito doce integral + banana                                      | Café com leite + pão de milho + queijo/margarina                                            | Suco de pêssego + pão fatiado com patê de frango com requeijão + melão                          | Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura                                                 | Arroz + FEUJO CARIOCA + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + salada de alface + melancia | PTN                                   | 27   | PTN                                   | 18   |
| Jantar 16:00H/16:30H | Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + laranja                           | Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + melão                              | Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, enfiada) + FEUJO PRETO + salada de alface + maçã | Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia                                   | Arroz + FEUJO CARIOCA + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + salada de alface + melancia | LIP                                   | 14   | LIP                                   | 14   |

Observações:

ESCOLA INTEGRAL

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Lígia Marcella Toledo Pires Vicente

Carmelita Conceição de Carvalho

Mãe Funcional nº 7893 CEN Nº REGIÃO N° 121

Roberta C. Silva Costa Saldade

Viviana Lima Almeida Luz

Nutricionista Controlador Operacionais

CEN Nº 19240