

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2026

	SEGUNDA 21/2/2026	TERÇA 31/2/2026	QUARTA 4/2/2026	QUINTA 5/2/2026	SEXTA 6/2/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H					Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	KCAL 851 Kcal	KCAL 695 Kcal
Almoo 10:30H/11:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de tomate + melão	CHO 135 g	CHO 86 g
Lanche 14:00H/14:30H					Leite com morango + bolo cenoura sem cobertura	PTN 27 g	PTN 15 g
Jantar 16:00H/16:30H					Arroz com cenoura + FEIJOÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	LIP 21 g	LIP 10 g
	SEGUNDA 8/2/2026	TERÇA 10/2/2026	QUARTA 11/2/2026	QUINTA 12/2/2026	SEXTA 13/2/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite + pão de milho + manteiga	Suco de acerola + bolo de fubá + maçã	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de queijo	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + manga	KCAL 906 Kcal	KCAL 701 Kcal
Almoo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, brócolis) + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne, salada acelga + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Prato do molho de peixe, salada alicace	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + banana	CHO 136 g	CHO 102 g
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + manga	Chá com leite + pão milho + manteiga	Suco de acerola + bolo de fubá + maçã	logurte de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de queijo	PTN 29 g	PTN 20 g
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura e batata)	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho com tomate + maçã	Arroz + FEIJOÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alicace + melancia	Macarrão com carne moída ao molho + legumes refogados (cenoura e brócolis) + laranja	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	LIP 20 g	LIP 17 g
OBSERVAÇÕES:							
ALUNO							
ESCOLA							

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Escola Integral de Ensino Fundamental
CNPJ nº 15.644.110/0001-00
CNPJ nº 15.644.110/0001-00

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2026



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	18/2/2026	17/2/2026	18/2/2026	19/2/2026	20/2/2026	KCAL	841	KCAL	796
Desjejum 7:30H/8:00H				Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Café com leite + bolo de laranja	CHO	121	CHO	119
Almoco 10:30H/11:00H				Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de alface + mamão	Macarrão parafuso, Frango ao molho defumado, salada de brócolis + manga	PTN	23	PTN	20
Lanche 14:00H/14:30H	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Café com leite + bolo de laranja	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	LIP	15	LIP	13
Janter 16:00H/16:30H				Purê de batatas + Frango ao molho + salada de pepino com tomate + manga	Risoto de carne + FEIJOÃO CARIOCA + (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + maçã				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	23/2/2026	24/2/2026	25/2/2026	26/2/2026	27/2/2026	KCAL	703	KCAL	664
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito salgado integral + péra	Leite com cacau 70% + pão fatiado com manteiga	Logurte de morango + salada de frutas com aveia (manga, melão e uva)	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com frango ao molho defumado, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	CHO	115	CHO	80
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pião do molho de peixe, salada alface	Arroz, Feijão carioca, Frango (saxami) grelhado, salada de acelga + goiaba	Macarrão com molho de carne moída, salada de vagem + banana	PTN	27	PTN	18
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + biscoito salgado integral + péra	Leite com cacau 70% + pão fatiado com manteiga	Logurte de morango + salada de frutas com aveia (manga, melão e uva)	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com frango ao molho defumado, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	LIP	14	LIP	14
Janter 16:00H/16:30H	Macarrão com frango desfiado ao molho + legumes refogados (cenoura + brócolis) + melancia	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de repolho	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + laranja	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + banana	Arroz + FEIJOÃO PRETO + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface + goiaba				

Observações:

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIAO
NR1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIAO
NR2321

Camille Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIAO
NR1102

Letícia Costa Costa Bulhões
CRN 13645
Ouvinte de Apoio

Letícia Costa Costa Bulhões
CRN 13645
Ouvinte de Apoio