



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS - CARDÁPIO JUNHO/2026

Dia	Horário	Descrição	Observações	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
				KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
1/6/2026	Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + biscoito doce/salgado integral + maçã		951	9	695	9
				135	9	86	9
10/6/2026	Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba		27	9	15	9
				21	9	10	9
13/6/2026	Lanche 13:30H/14:00H	Suco de morango + pão fatiado integral com queijo + melão	FERRADO	29	9	20	9
				20	9	17	9
15/6/2026	Jantar 15:30H/16:00H	Polenta + Frango ao molho + salada de azeitona + banana	NECESSO	966	9	701	9
				136	9	102	9
16/6/2026	Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + Bolo de banana		29	9	20	9
				20	9	17	9
10/6/2026	Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de repolho + mandioca		966	9	701	9
				136	9	102	9
13/6/2026	Lanche 13:30H/14:00H	Iogurte de morango + salada de frutas (melão, manga e morango) com aveia		29	9	20	9
				20	9	17	9
15/6/2026	Jantar 15:30H/16:00H	Arroz, carne seca (batata, cenoura, carne liscas, ervilha) + salada de cenoura com tomate + polkan		20	9	17	9
				29	9	20	9
16/6/2026	Desjejum 7:30H/8:00H	SEGUNDA		862	9	765	9
				139	9	115	9
10/6/2026	Almoço 10:30H/11:00H	Café com leite + biscoito salgado/doce integral + banana		862	9	765	9
				139	9	115	9
13/6/2026	Lanche 13:30H/14:00H	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de azeitona + melão		27	9	23	9
				21	9	17	9
15/6/2026	Jantar 15:30H/16:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão batido + queijo + tomate + azeitona		19	9	17	9
				27	9	23	9

ESCOLA INTEGRAL

ALUNO

Parceria das Senhoras Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7293 CEN. Nº RECÍDÃO NT721

Ligia Márcia Tóledo Faria Vicente
Mat. Funcional nº 11126 CEN. Nº RECÍDÃO VY231

Comitê Gestor de Conselho
Mat. Funcional nº 7294 CEN. Nº RECÍDÃO NT102

Letícia de Souza
Liderança de Sala
Coordenadora de Turmas

Letícia de Souza
Liderança de Sala
Coordenadora de Turmas



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS - CARDÁPIO JUNHO/2026



SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE																									
22/6/2026	23/6/2026	24/6/2026	25/6/2026	26/6/2026																																	
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitaminas de frutas de banana e mamão + biscoito doce integral	Café com leite + Pão de queijo	Suco de acerola + Bolo de fubá + melão	Ingente de morango + biscoito doce integral + banana	Ingente de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de maracujá + Pão com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja	Macerado parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + melancia	Suco de maracujá + Pão com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja																													
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (assado) grelhado, salada de azeitona + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + maçã	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + batata + mandioca	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + batata + mandioca	Suco de maracujá + Pão com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja	Arroz carreteiro (Cenoura, batata, carne seca, ervilha) + FEIJO PRETO + salada de azeitona + laranja																														
Lanche 13:30H/14:00H	Suco de acerola + Bolo de fubá + melão	Ingente de morango + biscoito doce integral + banana	Vitaminas de frutas de banana e mamão + biscoito doce integral	Café com leite + Pão de queijo	Arroz, Frango, frango, abobrinha, cenoura, batata + melancia																																
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta + Carne moída ao molho + salada de alface	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de tomate + maçã	Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de beterraba + mamão																																		
SEGUNDA 29/6/2026																																					
TERÇA 30/6/2026																																					
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com banana + biscoito polvilho salgado + MACÁ	Café com leite + pão de milho + queijo/margarina																																			
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batatas + cacqui																																			
Lanche 13:30H/14:00H	Café com leite + pão de milho + queijo/margarina	Leite com banana + biscoito polvilho salgado + MACÁ																																			
Jantar 15:30H/16:00H	Polenta + Frango ao molho + salada de azeitona + cacqui	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia																																			
Observações:																																					
ALUNO																																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ</th> <th colspan="4">MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE</th> </tr> <tr> <th>KCAL</th> <th>CHO</th> <th>PTN</th> <th>LIP</th> <th>KCAL</th> <th>CHO</th> <th>PTN</th> <th>LIP</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>703</td> <td>115</td> <td>27</td> <td>14</td> <td>664</td> <td>80</td> <td>18</td> <td>14</td> </tr> </tbody> </table>														MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				KCAL	CHO	PTN	LIP	KCAL	CHO	PTN	LIP	703	115	27	14	664	80	18	14
MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE																																	
KCAL	CHO	PTN	LIP	KCAL	CHO	PTN	LIP																														
703	115	27	14	664	80	18	14																														

Parida dos Santos Alves Carra
Mat. Funcional nº 7893 CEN 8º RECIÃO VTRM

Lúcia Maria Tóth, Ena Viscene
Mat. Funcional nº 1148 CEN 8º RECIÃO NZ21

Camille Guassolino de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894 CEN 8º RECIÃO V102

Letícia Torres Costa Saldia
CEN 8º RECIÃO V102

Las de...
CEN 8º RECIÃO V102