

		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
		11/7/2026	27/7/2026	3/7/2026					KCAL	851	KCAL	695	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H		Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Suco de maracujá + pão frito integral com requeijão + MAMÃO	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura					CHO	135	CHO	86	g
Almoco 10:30H/1:00H		Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (saasam) grelhado, salada de azeitona + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + portkan					PTN	27	PTN	15	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alface	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de maracujá + pão frito integral com requeijão + MAMÃO					LIP	21	LIP	10	g
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz, FEIJÃO CARIOCA, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface + melão	Sopa de feijão (batata, mandiocquinha, carne, cenoura) + couve + portkan	Polenta + Frango ao molho desfiado, salada de azeitona + maçã									
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
		6/7/2026	7/7/2026	8/7/2026	9/7/2026	10/7/2026							
Desjejum 7:30H/8:00H	logure de morango + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + banana	Suco integral uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alface	Café com leite + pão de queijo	Chá com leite + pão de milho + manteiga			KCAL	906	Kcal	KCAL	701	Kcal
Almoco 10:30H/1:00H	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + caqui	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de mel de mel + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pão de carne + salada de beterraba + portkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e batata) + melancia			CHO	136	g	CHO	102	g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite + pão de milho + manteiga	logure de morango + salada de frutas (manga, melão e morango) com aveia	Vitamina de banana e abacate + biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + banana	Café com leite + pão de queijo			PTN	29	g	PTN	20	g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + caqui	Arroz com brócolis, FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada	Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de pepino com tomate + portkan	Sopa de frango + mandioca+ beterraba + abobrinha + melancia	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + maçã			LIP	20	g	LIP	17	g
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
		13/7/2026	14/7/2026	15/7/2026	16/7/2026	17/7/2026							
Desjejum 7:30H/8:00H									KCAL		KCAL		Kcal
Almoco 10:30H/1:00H									CHO	9	CHO		9
Lanche 14:00H/14:30H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO			PTN	9	PTN		9
Jantar 16:00H/16:30H									LIP	9	LIP		9
Observações:													
ESCOLA INTEGRAL													
ALUNO													

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2026

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
		20/7/2026	21/7/2026	22/7/2026	23/7/2026	24/7/2026	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO	Leite com cacau 70% + pão fritoado com manteiga + BANANA	Vitamina de banana e mamão + biscoito doce integral	Suco de péssago + bauri de forno + maçã	Suco de uva integral + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja	KCAL	841	9	796	9	
Almoco 10:30H/11:00H		Arroz, Feijoadada com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Almondégas bovina ao sugo, salada repolho + banana	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + melão	CHO	121	9	CHO	119	9
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de péssago + bauri de forno + maçã	Suco de acerola + bolo de fubá + ponkan	Vitamina de banana e mamão + biscoito doce integral	Suco de uva integral + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja	PTN	23	9	PTN	20	9
Jantar 16:00H/16:30H		Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alface + mamão	Potenia + Carne moída ao molho + salada de acelga + laranja	Canja (arroz, frango abobrinha, cenoura, batata) + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + FEIJÃO CARIOCA + salada de tomate + banana	LIP	15	9	LIP	13	9
		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
		27/7/2026	28/7/2026	29/7/2026	30/7/2026	31/7/2026	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	logurite de morango + biscoito doce integral + banana	FERIADO	Suco de manga + pão com patê de frango com requêijo + melancia	Suco de acerola + bolo de fubá + ponkan	KCAL	703	9	664	9	
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barrado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do mofo de peixe + salada de alface		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + maçã	Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + caqui	CHO	115	9	CHO	80	9
Lanche 14:00H/14:30H	Leite com cacau 70% + pão fritoado com manteiga + BANANA	Suco de manga + pão com patê de frango com requêijo + melancia		logurite de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	PTN	27	9	PTN	18	9
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão com frango + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate + laranja		Potenia com Almondégas ao molho + salada de boerenia + caqui	Arroz com brócolis, FEIJÃO PRETO + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã	LIP	14	9	LIP	14	9
Observações:											
ESCOLA INTEGRAL											
ALUNO											

Patricia dos Santos Alves Garcia
 Mãe Funcional nº 7893 CBN 8º REGIÃO Nº1781
 Ligia Marcia Toledo Faria Vicente
 Mãe Funcional nº 1146 CBN 8º REGIÃO Nº2321

Camilo Constanino de Carvalho
 Mãe Funcional nº 7894 CBN 8º REGIÃO Nº102
 Larissa Cristina Costa Bello
 Mãe Funcional nº 1364 CBN 1364