



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO AGOSTO/2026



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
	3/8/2026	4/8/2026	6/8/2026	6/8/2026	7/8/2026				
Desjejum 7:30H/11:30H	Café com leite + sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Leite com cacau (70%) + biscoito salgado doce integral + mamão	Café com leite + pão com ovo + melancia	logurite de morango + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia	Café com leite + bolo de laranja	KCAL	851	KCAL	665
Almoco 10:30H/11:30H	Arroz, Feijão carisco, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + maçã	Arroz, Feijão preto, Berrado, Farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carisco, Peixe ao molho, Purê de milho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de acelga + banana	Arroz, Feijão carisco, Salsiccia ao molho com cenoura, salada de brócolis + pomar	CHO	135	CHO	86
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Café com leite + bolo de laranja	logurite de morango + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melancia	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga + mamão	PTN	27	PTN	15
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne laca, ervilha) + salada de tomate	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + maçã	Macarão com carne moída + legumes refogados (brócolis e cenoura) + laranja	Arroz com brócolis + FEIJÃO CARROÇA + Frango ao molho + abobora refogada + pomar	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de alface + banana	LIP	21	LIP	10
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	10/8/2026	11/8/2026	12/8/2026	13/8/2026	14/8/2026				
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com manteiga + pomar	Café com leite + biscoito doce integral + banana	Leite com cacau (70%) + sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + pão de queijo	Leite com cacau (70%) + pão fatiado com purê de frango com requieijo + mamão	KCAL	905	KCAL	701
Almoco 10:30H/11:30H	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Arroz, Feijão carisco, Frango (salsami) grelhado, salada de acelga + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Almojedras bonitas ao sugo, salada de repolho com tomate + melão	Arroz, Feijão carisco, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata, brócolis e cenoura) + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina cabos ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	CHO	136	CHO	102
Lanche 14:00H/14:30H	Caprica + banana	Suco de manga + pão fatiado com purê de frango com requieijo + mamão	Café com leite + pão de queijo	Suco de uva integral, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) + biscoito doce integral	PTN	29	PTN	20
Jantar 16:30H/16:30H	Macarão parafuso, Frango ao molho deslizado, legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Polenta com almojedras ao molho + salada de beterraba + maçã	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface + melancia	Sopa de FEIJÃO PRETO (batata, mandioquinha, carne e cenoura) + couve + laranja	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de repolho com tomate	LIP	20	LIP	17
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	17/8/2026	18/8/2026	19/8/2026	20/8/2026	21/8/2026				
Desjejum 7:30H/8:00H	logurite de morango + Biscoito doce integral + banana	Leite com cacau (70%) + pão fatiado integral com requieijo	Café com leite + Bolo cenoura sem cobertura	Leite com cacau (70%) + bauri de forno + mamão	Café com leite + pão de cenoura com queijomargarina	KCAL	862	Kcal	KCAL
Almoco 10:30H/11:30H	Arroz integral, Feijão carisco, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + pomar	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + melancia	Arroz, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de tomate + banana	Arroz, Feijão preto, Carne bovina cabos ao molho, purê de carne, salada bovendo + maçã	Arroz, Feijão carisco, Ovos mexidos + Abobora refogada + melão	CHO	139	CHO	115
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + pão de cenoura com queijomargarina	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Suco de pêssego + bauri de forno + mamão	logurite de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requieijo	PTN	27	PTN	23
Jantar 16:00H/16:30H	Macarão com carne moída + legumes refogados (brócolis e cenoura)	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + pomar	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + FEIJÃO CARROÇA + melancia	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de tomate + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + maçã	LIP	19	LIP	17

Observações:

ESCOLA INTEGRAL

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Carmel Conceição de Carvalho

Mai Funcional nº 7891 CEN E REGIÃO N°7281

Mai Funcional nº 11146 CEN E REGIÃO N°7231

Mai Funcional nº 7891 CEN E REGIÃO N°7102

Assinatura do Coordenador de Nutrição
Luis de Jesus
Luis de Jesus
Coordenador de Nutrição
CEN 1564



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO AGOSTO/2026



		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		24/8/2026	25/8/2026	26/8/2026	27/8/2026	28/8/2026				
Desjejum 7:30H/8:00H	L Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requeijão	Café com leite + bolo de fuba + melão	L Leite com cacau (70%) + pão de milho + manteiga	Café com leite + biscoito salgado/doce integral + banana	Suco de uva integral + Pão de leite com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	KCAL	841	KCAL	799	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	A Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + salada de cenoura + laranja	A Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + mamão	A Arroz, Feijão preto, Bifeinho de carne ao molho, salada de açaíça + maçã	A Arroz cozido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	M Macarrão parmesão + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + melancia	CHO	121	CHO	119	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite + biscoito salgado/doce integral + melancia	L Leite com cacau (70%) + pão de milho + manteiga	Suco de acerola + bolo de fuba + laranja	L Leite com cacau (70%) + pão fatiado com requeijão	Suco de uva integral + Pão de leite com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	PTN	23	PTN	20	g
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melão	P Polenta com carne moída ao molho + salada de açaíça + maçã	M Macarrão parmesão, Frango ao molho desfiado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + mamão	R Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + melancia	A Arroz com cenoura + FEIJÃO PRETO + laranja ao molho + abóbora refogada	LIP	15	LIP	13	g
		SEGUNDA				MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
		31/8/2026								
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite + sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alface					KCAL	703	Kcal	KCAL	664
Almoço 10:30H/11:00H	A Arroz, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (chuchu e cenoura) + melão					CHO	115	g	CHO	80
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral					PTN	27	g	PTN	18
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne seca, ervilha) + salada de tomate + ponkan					LIP	14	g	LIP	14
Observações:										
ESCOLA INTEGRAL										
ALUNO										

Ivete dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria de Fátima Vaz

Camille Consistent de Carvalho

Liliana Cristina de Souza

Liliana Cristina de Souza