

ESCOLA INTEGRAL – CARDÁPIO MARÇO/2025

SEMI LACTOSE

DIETAS															
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
3/3/2025		4/3/2025		5/3/2025		6/3/2025		7/3/2025		KCAL		KCAL			
Desjejum 7:30H/8:00H											924	Kcal	771	Kcal	
											118	g	CHO	98	
											43	g	PTN	35	
											72	g	LIP	68	
Almôgo 10:30H/11:00H	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	CALCIO	190	Mg	CALCIO	234
											FERRO	4	Mg	FERRO	2
Lanche 13:00H/13:30H											VITAMINA A	234	Mcg	VITAMINA A	259
											VITAMINA C	38	Mg	VITAMINA C	57
Jantar 15:00H/16:30H											MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
	10/3/2025	11/3/2025	12/3/2025	13/3/2025	14/3/2025										
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + laranja	Suco de abacaxi natural + pão hot dog sem lactose com ovo + maçã	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco maracujá + pão frito integral sem lactose com queijo sem lactose + mamão											
Almôgo 10:30H/11:00H	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de tomate + maçã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho + polenta + salada de cenoura + laranja	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abobora e chuchu) + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Quibe assado + espinafre + salada repolho + pera	PLANEJAMENTO										
Lanche 13:00H/13:30H	Suco maracujá + pão frito integral sem lactose com queijo sem lactose	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Suco integral de uva, sanduíche de pão de hot dog sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicata	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose											
Jantar 15:00H/16:30H	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + melão	Risoto de frango (cenoura, batata ,milho, frango) + ricula + salada de pepino com tomate + maçã	Polenta com almeirão ao molho + salada de beterraba	Purê de batatas s/ lactose + Frango ao molho + salada de alicata + abacaxi											
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE							
	17/3/2025	18/3/2025	19/3/2025	20/3/2025	21/3/2025										
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco integral de maçã + bolo de tubá sem lactose + maçã	Suco integral de uva, sanduíche de pão hot dog sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicata	Iogurte morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Leite sem lactose com cacau 100% + pão de milho sem lactose com queijo sem lactose										
Almôgo 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de beterraba + maçã	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne + salada de alicata + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + polenta + salada de alicata + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho + purê de batata sem lactose + salada de brócolis + goiaba	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abobora refogada + melancia										
Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite sem lactose + pão de queijo/margarina sem lactose	Iogurte morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco integral de maçã + bolo de tubá sem lactose + maçã	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose										
Jantar 15:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de cenoura + maçã	Arroz com 1 legume (brócolis) + Frango ao molho + abobrinha refogada + banana	Polenta + Carne moída ao molho + salada de alicata + melancia	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + goiaba										

Observação: Leite, Pães, biscoitos, bolos, cereais (aveia) e farinhas sem traços de lactose

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camille Consentino de Carvalho

Mai Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mai Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mai Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

 **Escola Integral**
CRN 8º REGIÃO
Credenciada pelo Conselho Nacional de Educação

 **Escola Integral**
CRN 15564

ESCOLA INTEGRAL – CARDÁPIO MARÇO/2025



SEMI LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	24/3/2024	25/3/2024	26/3/2024	27/3/2024	28/3/2024	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose + laranja	Suco de morango + tortã de frango com legumes sem lactose + maçã	Chá com leite sem lactose + pão fatiado sem lactose + mandioca sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + banana	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	CHO	g	CHO	g
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) grelhado + salada de acelga + melancia	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura) + salada alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho + jardineira de legumes (brócolis + couve-flores-cenoura) + manga	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	Macarrão com molho de carne moída + escarola + salada de acelga + melão	PTN	g	PTN	g
Lanche 13:00H/13:30H	Leite sem lactose com cacau 100% + pão de milho sem lactose com requêijo sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + manga	Leite sem lactose com morango + bolo de cenoura sem lactose	Suco de morango + tortã de frango com legumes sem lactose + maçã	Suco de maracujá + Pão sem lactose com frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	LIP	g	LIP	g
Jantar 15:00H/15:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne lascas, ervilha) + salada de cenoura	Macarrão com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Purê de batata s/ lactose, Carne moída ao molho + salada de beerraba + maçã	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + manga	CALCIO	Mg	CALCIO	Mg
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	FERRO	Mg	FERRO	Mg
	31/3/2025					VITAMINA A	Mcg	VITAMINA A	Mcg
						VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	Mg
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão hot dog sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface					KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja					CHO	g	CHO	g
Lanche 13:00H/13:30H	Café com leite sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose + maçã					PTN	g	PTN	g
Jantar 15:00H/15:30H	Risoto de frango (cenoura, batata ,milho, frango) + rúcula + salada de beerraba					LIP	g	LIP	g
						CALCIO	Mg	CALCIO	Mg
						FERRO	Mg	FERRO	Mg
						VITAMINA A	Mcg	VITAMINA A	Mcg
						VITAMINA C	Mg	VITAMINA C	Mg

Observação: Leite, Pães,biscoitos, bolos,cereais(aveia) e farinhas sem traços de lactose

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°1781	Ligia Marcia Toledo Faria Vicente Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO N°2321	Camille Consentino de Carvalho Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N°1102	Alana de Jesus Costa Saldade CRN 15644	Luis de Jesus Monteiro CRN 15644