


# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO ABRIL 2025


## SEM LACTOSE

SEGUNDA		TERÇA 14/4/2025	QUARTA 24/4/2025	QUINTA 3/4/2025	SEXTA 4/4/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco integral de maçã + bolo de tubá sem lactose + laranja	Suco de maracujá + pão sem lactose com carne moída, açaie, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose e sem cobertura + pipoca	Café com leite sem lactose + pão sem lactose de cenoura + queijo/margarina sem lactose	KCAL	862	Kcal	KCAL	469	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H						CHO	156	g	CHO	74	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + pão sem lactose de cenoura + queijo/margarina sem lactose	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + ponkan	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + pera	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada açaie	Macarrão com molho de carne moída + salada de tomate com vagem + melancia	PTN	34	g	PTN	12	g
Jantar 16:00H/16:30H						LIP	20	g	LIP	11	g
SEGUNDA 7/4/2025		TERÇA 8/4/2025	QUARTA 9/4/2025	QUINTA 10/4/2025	SEXTA 11/4/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com cacau (70%) + pão sem lactose com manteiga sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melancia	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + açaie	Vitamina de mamão e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Leite sem lactose com morango + Bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	KCAL	868	Kcal	KCAL	759	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata) + salada de beterraba + melão	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada açaie + ponkan	Arroz integral, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + salada repolho com tomate + caqui	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de açaie + maçã	CHO	152	g	CHO	62	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose + maçã	Leite sem lactose com morango + Bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	Vitamina de mamão e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + açaie	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + melancia	PTN	22	g	PTN	16	g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de açaie + ponkan	Sopa de frango + mandioca + abobrinha + beterraba + melão	Polenta + Carne moída ao molho + salada de açaie + caqui	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de vagem + maçã	Purê de batatas sem leite + Carne moída ao molho + salada de repolho com tomate	LIP	9	g	LIP	10	g
SEGUNDA 14/4/2025		TERÇA 15/4/2025	QUARTA 16/4/2025	QUINTA 17/4/2025	SEXTA 18/4/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Suco de maracujá + pão sem lactose com carne moída, açaie, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose e sem cobertura + pipoca	CONSELHO DE CLASSE	FERRADO	KCAL	791	Kcal	KCAL	462	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado + salada de açaie + mamão	Macarrão parafuso, Frango ao molho desfiado + salada de repolho com tomate + goiaba	Suco de maracujá + pão sem lactose com carne moída, açaie, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose e sem cobertura + pipoca			CHO	125	g	CHO	124	g
Lanche 14:00H/14:30H	Canjica com leite sem lactose + maçã	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de maracujá + pão sem lactose com carne moída, açaie, cenoura ralada + bolo de chocolate sem lactose e sem cobertura + pipoca			PTN	9	g	PTN	18	g
Jantar 16:00H/16:30H	Polenta + Frango ao molho + salada de açaie	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de açaie + laranja	Polenta com almonôdegas ao molho + salada de beterraba + mamão			LIP	14	g	LIP	9	g
ESCOLA		Observação:				ALUNO					

  
Patricia dos Santos Alves Garcia  
Matr. Funcional nº 7893, CRN 8, RIGIÇÃO Nº 1781

  
Ligia Marica Toledo Faria Vicente  
Matr. Funcional nº 11146, CRN 8, RIGIÇÃO Nº 23321

  
Camille Consolino de Carvalho  
Matr. Funcional nº 7894, CRN 8, RIGIÇÃO Nº 1102

  
Kátia Regina Costa Zibala  
Coordenadora Pedagógica  
Matr. Funcional nº 15544

  
Laís de Aguiar  
Coordenadora de Nutrição  
Matr. Funcional nº 15544



SEM LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	21/4/2025	22/4/2025	23/4/2025	24/4/2025	25/4/2025						
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite sem lactose + biscoito de polvilho sem lactose + maçã	Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (kiwi, mamão e banana)	Suco de acerola + torta de frango com legumes sem lactose + mamão	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem lactose sem cobertura	KCAL	897	Kcal	KCAL	482	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	FERIADO	Arroz, Feijão preto, Ovo mexido + abóbora refogada + abacaxi	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + melão	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho + salada de acelga + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de pepino com tomate + banana	CHO	125	g	CHO	86	g
Lanche 14:00H/14:30H		Leite sem lactose com cacau (100%) + pão sem lactose com manteiga sem lactose	Suco de acerola + torta de frango com legumes sem lactose + mamão	Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (kiwi, mamão e banana)	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem lactose sem cobertura	PTN	35	g	PTN	19	g
Jantar 16:00H/16:30H		Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de pepino com tomate + melão	Macarrão com carne moída + legumes refogados (brócolis e cenoura) + abacaxi	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + banana	Polenta com almondegas ao molho + salada de beterraba + maçã	LIP	23	g	LIP	11	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	28/4/2025	29/4/2025	30/4/2025								
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose			KCAL	895	Kcal	KCAL	396	Kcal
Almoco 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 (cenoura e brócolis) + mamão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia			CHO	125	g	CHO	63	g
Lanche 14:00H/14:30H	Chá com leite sem lactose + pão sem lactose de milho + manteiga sem lactose	Vitamina de abacate e banana com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose			PTN	24	g	PTN	12	g
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de repolho com tomate + melancia	Macarrão com frango ao molho + legumes refogados (brócolis e cenoura) + mamão			LIP	20	g	LIP	14	g
Observação: Leite, Pães,biscoitos, bolos,cereais( aveia) e farinhas sem traços de lactose											
ESCOLA						ALUNO					

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat. Funcional nº 7893 CBN 8º REGIÃO N°1781

Ligia Marcia Toledo Faria Vencio  
Mat. Funcional nº 11146 CBN 8º REGIÃO N°2321

Camile Consolino de Carvalho  
Mat. Funcional nº 7894 CBN 8º REGIÃO N°1102

Lidiane Correa Costa Ribeiro  
CRN 155648

Lidiane Correa Costa Ribeiro  
CRN 155648