

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO MAIO 2025

## SEM LACTOSE

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H				16/5/2025	21/5/2025	KCAL	602	KCAL	459
Almoco 10:30H/11:00H						CHO	155	CHO	124
Lanche 14:00H/14:30H						PTN	34	PTN	12
Jantar 16:00H/16:30H						LP	20	LP	11
SEGUNDA 6/5/2025		TERÇA 6/5/2025	QUARTA 7/5/2025	QUINTA 8/5/2025	SEXTA 9/5/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + pão sem lactose + queijo sem lactose/manteiga sem lactose	logurte de morango sem lactose + Salada de frutas (uva, manga e melão) com aveia sem lactose	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate+ alicce	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Suco de maracujá + torta de frango sem lactose com legumes + mamão	KCAL	695	KCAL	759
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura) + salada de acelga + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada limate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alicce	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho + pirão de carne + salada de beterraba + caqui	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia	CHO	162	CHO	62
Lanche 14:00H/14:30H	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	Suco de maracujá + torta de frango sem lactose com legumes + mamão	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	logurte de morango sem lactose + Salada de frutas (uva, manga e melão) com aveia sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	PTN	22	PTN	16
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de alicce	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de beterraba + maçã	Sopa de feijão (batata, mandiocquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Risoto de frango (cenoura, batata, milho, frango) + rúcula + salada de repolho + melancia	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + caqui	LP	9	LP	10
	SEGUNDA 12/5/2025	TERÇA 13/5/2025	QUARTA 14/5/2025	QUINTA 15/5/2025	SEXTA 16/5/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + maçã	Vitaminas de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Leite sem lactose com morango + Bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + manteiga sem lactose	KCAL	791	KCAL	452
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (batata e cenoura), salada alicce + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado + espinafre + salada repolho + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho + salada de alicce + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + pontkan	CHO	125	CHO	124
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate+ alicce	Chá com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + laranja	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + maçã	Vitaminas de frutas (banana e mamão) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Leite sem lactose com morango + Bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	PTN	9	PTN	18
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de pepino com tomate + banana	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + melão	Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + pontkan	Macarrão com frango + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + melancia	LP	14	LP	9
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.									
ESCOLA									
ALUNO									

  
 Patricia dos Santos Alves Garcia  
 Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO  
 Nº1781

  
 Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
 Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
 Nº2321

  
 Camille Consentino de Carvalho  
 Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
 Nº1102

  
 Kalliane Carneiro Costa Bastos  
 CRN 8 (EBS)  
 Coordenadora Operacional  
  
 Letícia de Souza  
 Nutricionista  
 CRN 1504

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO MAIO 2025

## SEM LACTOSE

		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL AMMIA		MÉDIA SEMANA VALOR NUTRICIONAL TAMB	
		19/5/2025		20/5/2025		21/5/2025		22/5/2025		23/5/2025					
	</														

ESCOLA

Observações: Pães, Biscoitos, Bolo, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose.

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO  
Nº1781

Lígia Marcia Toledo Para Vicente  
Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO  
Nº2321

Camile Consenteiro de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO  
Nº1102

Lailane Carina Casa Batista  
CRN 13503  
Coordenadora Operacional

Leite de soja sem lactose  
Nutriabonita  
CRN 15644