

# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALIS – CARDÁPIO JUNHO/2025

## SEM LACTOSE

	SEGUNDA 26/6/2025	TERÇA 3/6/2025	QUARTA 4/6/2025	QUINTA 5/6/2025	SEXTA 6/6/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + manteiga sem lactose	Vitamina de frutas de banana e abacate com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com queijo sem lactose + maçã	Leite sem lactose com morango + Bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicha	KCAL 841	Kcal 455
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa), milho e cenoura refogada + ponkan	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne + salada de beterraba	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alicha + melão	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melancia	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e abobrinha) + caqui	CHO 126	CHO 82
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alicha	Leite sem lactose com morango + Bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + ponkan	Vitamina de frutas de banana e abacate com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Chá com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + manteiga sem lactose	PTN 25	PTN 14
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão (batata, mandioca, carne, cenoura) + maçã	Polenta + Frango ao molho + salada de alicha + caqui	Batata refogada + Carne moída ao molho + salada de tomate + melancia	Arroz com brócolis + Frango ao molho + abobora refogada + melão	Macarrão com carne moída + chuchu e cenoura refogados + ponkan	LIP 20	LIP 9
	SEGUNDA 9/6/2025	TERÇA 10/6/2025	QUARTA 11/6/2025	QUINTA 12/6/2025	SEXTA 13/6/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + Bolo de laranja sem lactose	Suco de morango + torta de frango com legumes sem lactose + ponkan	logure de morango sem lactose + salada de frutas (melão, manga e morango) com avela sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	KCAL 865	Kcal 463
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe + salada de alicha	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, batata refogada + salada de brócolis + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e mandioca) + salada de repolho + melancia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, abobora refogada + mamão	CHO 121	CHO 89
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite sem lactose + pão de milho sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	logure de morango sem lactose + salada de frutas (melão, manga e morango) com avela sem lactose	Suco de abacaxi natural + pão sem lactose com ovo + maçã	Café com leite sem lactose + Bolo de laranja sem lactose	Chá com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + banana	PTN 26	PTN 17
Jantar 16:00H/16:30H	Batata refogada + Frango ao molho + salada de cenoura	Arroz com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + ponkan	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melancia	Polenta + Almoédgas ao molho + salada de beterraba + laranja	Macarrão com frango + abobrinha e cenoura refogados + melão	LIP 19	LIP 15
	SEGUNDA 16/6/2025	TERÇA 17/6/2025	QUARTA 18/6/2025	QUINTA 19/6/2025	SEXTA 20/6/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Suco de maracujá + pão sem lactose com queijo sem lactose	Suco integral de uva + Cachoito quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose			KCAL 851	Kcal 741
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura + salada de brócolis + melancia	Arroz, Feijão preto, Carne moída com legumes (cenoura e chuchu) + salada alicha + ponkan	Macarrão parafuso + Frango ao molho destiçado + salada de beterraba + banana			CHO 135	CHO 103
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de maracujá + pão sem lactose com queijo sem lactose	Café com leite sem lactose + biscoito doce/salgado integral sem lactose + maçã	Suco integral de uva + Cachoito quente com pão sem lactose + Pinhão + Pipoca + Bolo de milho sem lactose			PTN 25	PTN 20
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de repolho com tomate	Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de beterraba + melancia	Polenta + Carne moída ao molho + salada de alicha + ponkan			LIP	LIP 15

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Purê de batata substituir por batata refogada c/ margarina sem lactose

ESCOLA

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia  
Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente  
Mat Funcional nº 11116 CRN 8º REGIÃO N2321

Camile Consentino de Carvalho  
Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO N1102

Ediane Correa Costa Batista  
CRN 8031  
Coordenadora Operacional

Letícia de Souza  
CRN 15644




# CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JUNHO/2025

## SEMI LACTOSE


SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE					
23/6/2025		24/6/2025		25/6/2025		26/6/2025		27/6/2025									
Desjejum 7:30H/8:00H		Vitamina de frutas de banana e mamão com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose		Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana		Suco integral de maçã + Bolo de fubá sem lactose + melão		Café com leite sem lactose + Pão de queijo vegano		Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com Frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja sem lactose		KCAL	813	Kcal	KCAL	741	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H		Arroz, Feijão carioca, Barreado, farofa de banana da terra + salada <u>cebola</u> com <u>tomate</u> + laranja		Arroz, Feijão preto, Frango (sassami) grelhado, salada de alface + maçã		Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface		Arroz, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (abobrinha, cenoura e brócolis) + <u>caqui</u>		Macarrão com molho de carne moída + salada de beterraba + <u>melancia</u>		CHO	113	g	CHO	103	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral de maçã + Bolo de fubá sem lactose + melão		Café com leite sem lactose + Pão de queijo vegano		Vitamina de frutas de banana e mamão com leite sem lactose + biscoito doce integral		Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana		Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com Frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + Bolo de laranja sem lactose		PTN	22	g	PTN	17	g
Jantar 16:00H/16:30H		Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + <u>maçã</u>		Poleenta + Almondéguas ao molho + salada de beterraba		Batata Refogada+ Frango ao molho + salada de tomate + laranja		Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + <u>melancia</u>		Arroz com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada + <u>caqui</u>		LIP	14	g	LIP	9	g
SEGUNDA												MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
30/6/2025																	
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite sem lactose com cacau 100% + Pão sem lactose com requeijão sem lactose										KCAL	703	Kcal	KCAL	464	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H		Risoto de frango (batata, cenoura, frango) + salada de tomate + melão										CHO	115	g	CHO	80	g
Lanche 14:00H/14:30H		Arroz doce com leite sem lactose + maçã										PTN	27	g	PTN	18	g
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz carreteiro (cenoura, batata, carnes, ervilha) + salada de repolho com <u>tomate</u>										LIP	14	g	LIP	14	g
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Laticínios sem lactose. Purê de batata substituir por batata refogada c/ margarina sem lactose																	
ESCOLA																	
ALUNO																	

Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de lactose. Utilizar leite sem lactose. Latícinios sem lactose. Purê de batata substituir por batata refogada c/ margarina sem lactose


ALUNO




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




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



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



Edilene Cassia Costa Budek  
CRN 8º REGIÃO Nº2321



Luis de Jesus Rodrigues  
CRN 15364