

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2025											
SEM LACTOSE											
		TERÇA 1/7/2025	QUARTA 2/7/2025	QUINTA 3/7/2025	SEXTA 4/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H		Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose com manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite sem lactose com morango + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	KCAL	741	Kcal	KCAL	655	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + milho e cenoura refogados + ponkan	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + caqui	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelga + melancia	CHO	126	g	CHO	82	g
Lanche 14:00H/14:30H		Suco integral uva, sanduíche de pão sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Leite sem lactose com morango + bolo de cenoura sem cobertura e sem lactose	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Chá com leite sem lactose + pão de milho sem lactose com manteiga sem lactose	PTN	25	g	PTN	14	g
Jantar 16:00H/16:30H		Risoto de frango (batata, cenoura, frango, milho) + salada de repolho com tomate + ponkan	Polenta com almôndegas ao molho + salada de beterraba + maçã	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + melancia	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e chuchu) + caqui	LIP	20	g	LIP	9	g
	SEGUNDA 7/7/2025	TERÇA 8/7/2025	QUARTA 9/7/2025	QUINTA 10/7/2025	SEXTA 11/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
Almoço 10:30H/11:00H						CHO		g	CHO		g
Lanche 14:00H/14:30H						PTN		g	PTN		g
Jantar 16:00H/16:30H						LIP		g	LIP		g
	SEGUNDA 14/7/2025	TERÇA 15/7/2025	QUARTA 16/7/2025	QUINTA 17/7/2025	SEXTA 18/7/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
Desjejum 7:30H/8:00H						KCAL		Kcal	KCAL		Kcal
Almoço 10:30H/11:00H						CHO		g	CHO		g
Lanche 14:00H/14:30H						PTN		g	PTN		g
Jantar 16:00H/16:30H						LIP		g	LIP		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					

Patricia dos Santos Alves Garcia

Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Leite sem lactose  
CRN 15644

Leite sem lactose  
CRN 15644



		CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO JULHO/2025											
SEM LACTOSE													
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
	21/7/2025	22/7/2025	23/7/2025	24/7/2025	25/7/2025	KCAL	713	Kcal	KCAL	641	Kcal		
Desjejum 7:30H/8:00H	RECESSO	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + maçã	logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Café com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose								
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne bovina ao molho, Pirão de carne + salada de beterraba + ponkan	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (brócolis, cenoura e couve flor) + caqui	Macarrão com molho de carne moída + salada de cenoura + melão	CHO	113	g	CHO	103	g		
Lanche 14:00H/14:30H		Chá com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + mamão	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + maçã	logurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de maracujá + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de laranja sem lactose	PTN	22	g	PTN	17	g		
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz com brócolis + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melão	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Arroz carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de tomate com pepino + ponkan	Polenta + Frango ao molho desfiado, salada de acelga + caqui	LIP	14	g	LIP	9	g		
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
	28/7/2025	29/7/2025	30/7/2025	31/7/2025		KCAL	703	Kcal	KCAL	664	Kcal		
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + mamão	FERIADO	Vitamina de banana e abacate com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de acerola + torta frango com legumes sem lactose + melão									
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de acelga com tomate + melancia		Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface + mamão	Arroz, Feijão preto, Barreado, Farofa de banana da terra + salada de tomate e cebola + laranja		CHO	115	g	CHO	80	g		
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de acerola + torta frango com legumes sem lactose + melão		Suco de maracujá + pão sem lactose com requeijão sem lactose	Vitamina de banana e abacate com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose		PTN	27	g	PTN	18	g		
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de feijão (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja		Polenta + Carne moída ao molho + salada de acelga + melancia	Arroz com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + mamão		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									

Patricia dos Santos Alves Garcia

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Leila de Souza Costa Rocha  
CELV 4302  
Coordenadora Operacional

Leila de Souza Costa Rocha  
CELV 15644