

## CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2025

## SEM LACTOSE

	SEGUNDA 31/12/2025	TERÇA 4/1/2025	QUARTA 5/1/2025	QUINTA 6/1/2025	SEXTA 7/1/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H			Café com leite s/ lactose + pão s/ lactose + queijo s/ lactose/margarina s/ lactose	Leite s/ lactose com Cacau (100 %) + pão s/ lactose com manteiga s/ lactose	Leite s/ lactose + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose	924	Kcal	771	Kcal
Almoco 10:30H/11:00H	FÊNIAS	FÊNIAS	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho + purê de batata s/ leite, salada de brócolis, manga	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + cenoura e milho refogados + goiabada	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada açafrão	118	9	CHO	98
Lanche 14:00H/14:30H			Leite s/ lactose + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose	Café com leite s/ lactose + pão s/ lactose + queijo s/ lactose/margarina s/ lactose	Leite s/ lactose com Cacau (100 %) + pão s/ lactose com manteiga s/ lactose	43	9	PTN	35
Jantar 16:00H/16:30H			Risoto de frango (cenoura, batata, frango e milho) + salada de repolho com tomate + banana	Poleenta + Carne moída ao molho + salada açafrão + manga	Purê de batatas sem leite + Frango ao molho + salada de brócolis + goiabada	72	9	LIP	68
	SEGUNDA 10/1/2025	TERÇA 11/1/2025	QUARTA 12/1/2025	QUINTA 13/1/2025	SEXTA 14/1/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + pão s/ lactose + manteiga s/ lactose	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + laranja	logure de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano + mamão	Suco de abacaxi natural + pão tipo hot dog sem lactose com ovo + manga	806	Kcal	KCAL	701
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata), salada de beterraba + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne, salada açafrão com tomate+melão	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jambone de legumes (cenoura + brócolis), manga	Arroz, Feijão preto, Barrado, Farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de açafrão + maçã	129	9	CHO	104
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de abacaxi natural + pão tipo hot dog sem lactose com ovo + melão	Chá com leite s/ lactose + pão s/ lactose + manteiga s/ lactose	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + laranja	logure de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Café com leite s/ lactose + pão de queijo vegano + mamão	36	9	PTN	30
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + salada de açafrão com tomate + mamão	Canja (larroz, frango, abobrinha, cenoura, batata)	Poleenta com almondegas ao molho + salada de brócolis + maçã	Risoto de frango (batata, cenoura, frango milho) + ricota + salada de açafrão + melancia	Macarrão com carne moída + Legumes refogados (cenoura e brócolis) + manga	16	9	LIP	18
	SEGUNDA 17/1/2025	TERÇA 18/1/2025	QUARTA 19/1/2025	QUINTA 20/1/2025	SEXTA 21/1/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + biscoito salgado integral s/ lactose + melão	Suco de acerola + torta de frango com legumes sem lactose+ melancia	Vitamina de banana e mamão com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Suco de manga + pão fatiado integral s/ lactose com queijo s/ lactose	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	719	Kcal	KCAL	646
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura, laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada açafrão	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + pera	Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de açafrão com tomate + manga	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída), salada de cenoura+ mamão picado	109	9	CHO	95
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de manga + pão fatiado integral s/ lactose com queijo s/ lactose	Curau de milho com leite sem lactose + maçã	Suco de acerola + torta de frango com legumes sem lactose+ melancia	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	Vitamina de banana e mamão com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	35	9	PTN	32
Jantar 16:00H/16:30H	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + espinafre + mamão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + pera	Poleenta+ frango ao molho + salada de açafrão com tomate + melancia	Arroz carreteiro (batata, cenoura, carne iscas, ervilha) + espinafre + salada de açafrão + laranja	Arroz com cenoura + frango ao molho + abóbora refogada + manga	15	9	LIP	14
	SEGUNDA 24/1/2025	TERÇA 25/1/2025	QUARTA 26/1/2025	QUINTA 27/1/2025	SEXTA 28/1/2025	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose+ biscoito salgado integral sem lactose + abacaxi picado	logure de morango sem lactose + salada de frutas com aveia sem lactose (manga, melão e uva)	Suco integral de uva + sanduiche de pão tipo hot dog sem lactose + queijo s/ lactose + tomate + açafrão	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de abacaxi natural + Pão hot dog sem lactose com carne moída, açafrão, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura sem lactose	824	Kcal	KCAL	613
Almoco 10:30H/11:00H	Arroz, Feijão preto, Omelete assado + espinafre, legumes refogados (vagem e cenoura) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada açafrão + melancia	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	logure de morango sem lactose + salada de frutas com aveia sem lactose (manga, melão e uva)	Macarrão parafriso, frango ao molho desfiado, salada de beterraba + melão	128	9	CHO	89
Lanche 14:00H/14:30H	Suco integral de uva + sanduiche de pão tipo hot dog sem lactose + queijo s/ lactose + tomate + açafrão	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) com leite sem lactose+ biscoito doce integral sem lactose	Café com leite sem lactose+ biscoito salgado integral sem lactose + melão	Macarrão com frango + Legumes refogados (cenoura + brócolis) + melancia	Suco de abacaxi natural + Pão hot dog sem lactose com carne moída, açafrão, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura sem lactose	38	9	PTN	31
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de açafrão + maçã	Poleenta+ frango ao molho + salada de açafrão + manga	Purê de batatas sem leite + Carne moída ao molho + espinafre + salada de repolho com tomate	Arroz com frango + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + abacaxi picado		18	9	LIP	14
Observações:									
CMF:						ALUNO			

Partida dos Santos Alves Garcia  
Mat. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO NT 781Ligia Marcia Toledo Faria Vicente  
Mat. Funcional nº 11146 CEN 8º REGIÃO  
Nº 2321Camilo Conceição de Carvalho  
Mat. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO  
NT 102Liliane e Raulo  
CEN 8º REGIÃO  
CEN 8º REGIÃOVânia Estrella Vazante  
Almoco parafriso  
CEN 8º REGIÃO