

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		20/7/2026	21/7/2026	22/7/2026	23/7/2026	24/7/2026				
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS			Leite vegetal com cacau 100% + pão sem leite com creme vegetal + BANANA	Vitamina de banana e mamão com leite vegetal + Biscoito doce integral sem leite	Suco de péssago + Bauri de forno com pão sem leite e queijo vegano + maçã	Suco de uva integral + Pão sem leite com ovo mexido, alicia, cenoura ralada + Bolo sem leite	KCAL	821	Kcal	821
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		RECESSO	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alicia + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Almondégas bovina ao sugo, salada repolho + banana	Macarão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + melão	CHO	115	CHO	115
Lanche 13:20H/13:40 HORAS			Leite vegetal com cacau 100% + pão sem leite com creme vegetal + BANANA	Vitamina de banana e mamão com leite vegetal + biscoito doce integral sem leite	Suco de péssago + Bauri de forno com pão sem leite e queijo vegano + maçã	Suco de uva integral + Pão sem leite com ovo mexido, alicia, cenoura ralada + Bolo sem leite	PTN	20	PTN	20
MERENDA TARDE 15:30 HORAS			Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alicia + mamão	Arroz colorido, Feijão preto, Almondégas bovina ao sugo, salada repolho + banana	Macarão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de cenoura + melão	LIP	17	LIP	17
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	21/7/2026	28/7/2026	29/7/2026	30/7/2026	31/7/2026					
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Ingurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana		Suco de manga + pão sem leite com patê de frango com requeijão vegano + melancia	Suco de acerola + bolo sem leite + pontkan	KCAL	795	Kcal	795	
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão preto, Barrado, Farofa de banana da terra + salada de tomate + cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alicia	FERIADO	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batatas refogadas + maçã	Macarão com molho de carne moída + salada de beterraba + caqui	CHO	125	CHO	125	
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Café com leite vegetal + pão sem leite + queijo vegano/creme vegetal	Ingurte de morango vegano + biscoito doce integral sem leite + banana		Suco de manga + pão sem leite com patê de frango com requeijão vegano + melancia	Suco de acerola + bolo sem leite + pontkan	PTN	24	PTN	24	
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz, Feijão preto, Barrado, Farofa de banana da terra + salada de tomate + cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface		Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + batatas refogadas + maçã	Macarão com molho de carne moída + salada de beterraba + caqui	LIP	21	LIP	21	
Observações: Pães, Biscoitos, Bolos, Farinhas, Cereais (aveia) sem traços de leite. Utilizar leite vegetal e creme vegetal (utilizar em substituição da margarina e manteiga); Laticínios Veganos. Purê de batata substituir por batata refogada										
ESCOLA PARCIAL										
ALUNO										

20

CON 15644