ESCOLA PARCIAL ILHAS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	2/11/2026	3/11/2026	4/11/2026	5/11/2026	6/11/2026						
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	FERIADO	Suco de uva integral, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + bolo de laranja	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão + melancia	Vitamina de banana e morango + biscoito doce integral	KCAL	851	Kcal	KCAL	851	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS		Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao sugo, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto, Carne moida ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	CHO	135	g	CHO	135	g
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS		Arroz, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao sugo, salada de repolho + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + manga	Arroz, Feijão preto, Carne moida ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	PTN	27	g	PTN	27	g
LANCHE TARDE 15:00 HORAS		Suco de uva integral, sanduiche de pão fatiado + queijo + tomate + alface	Café com leite + bolo de laranja	Suco de maracujá + pão fatiado integral com requeijão + melancia	Vitamina de banana e morango + biscoito doce integral	LIP	21	g	LIP	21	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	9/11/2026	10/11/2026	11/11/2026	12/11/2026	13/11/2026						
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Suco de manga + bauru de forno + banana	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Iogurte de morango + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia	Leite com cacau (70%) + biscoito salgado/doce integral + mamão	KCAL	808	Kcal	KCAL	808	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Macarrão com molho de carne moida, salada de vagem + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne, salada beterraba + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + banana	CHO	136	g	CHO	136	g
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Macarrão com molho de carne moida, salada de vagem + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne, salada beterraba + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + banana	PTN	29	g	PTN	29	g
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Suco de manga + bauru de forno + banana	Leite com morango + Bolo cenoura sem cobertura	Café com leite + pão de cenoura + queijo/margarina	Iogurte de morango + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia	Leite com cacau (70%) + biscoito salgado/doce integral + mamão	LIP	20	g	LIP	20	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	16/11/2026	17/11/2026	18/11/2026	19/11/2026	20/11/2026						
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Leite com cacau (70%) + pão de milho com manteiga + mamão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Café com leite + pão de queijo	Leite com banana + biscoito polvilho salgado	FERIADO	KCAL	862	Kcal	KCAL	862	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, brócolis) + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batatas + manga		CHO	139	g	CHO	139	g
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melancia	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, brócolis) + maçã	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batatas + manga		PTN	27	g	PTN	27	g
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Leite com cacau (70%) + pão de milho com manteiga + mamão	Suco de abacaxi natural + pão com ovo + melão	Café com leite + pão de queijo	Leite com banana + biscoito polvilho salgado		LIP	19	g	LIP	19	g

Observações:

ESCOLA PARCIAL ILHAS	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

Luliana Correia Costa Sinotti
CRN 8 6305
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anastácio Luz
Nutricionista Controler Operacional
CRN 8 15746

PARANAGUÁ

ESCOLA PARCIAL ILHAS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MEDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	23/11/2026	24/11/2026	25/11/2026	26/11/2026	27/11/2026						
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Vitamina de frutas (banana + abacate) + biscoito doce integral	Suco de pêssego + pão fatiado com patê de frango com requeijão + manga	Suco de acerola + bolo de fubá + melancia	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de uva integral + Pão de leite com carne moida, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	KCAL	841	Kcal	KCAL	841	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + pêssego	CHO	121	g	CHO	121	g
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Arroz, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Macarrão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + pêssego	PTN	23	g	PTN	23	g
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Vitamina de frutas (banana + abacate) + biscoito doce integral	Suco de pêssego + pão fatiado com patê de frango com requeijão + manga	Suco de acerola + bolo de fubá + melancia	Iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Suco de uva integral + Pão de leite com carne moida, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura	LIP	15	g	LIP	15	g
	SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	30/11/2026										
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Café com leite + pão fatiado com manteiga					KCAL	703	Kcal	KCAL	703	Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca, salada de alface + laranja					CHO	115	g	CHO	115	g
MERENDA TARDE 12:30H/13:00 HORAS	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca, salada de alface + laranja					PTN	27	g	PTN	27	g
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Café com leite + pão fatiado com manteiga					LIP	14	g	LIP	14	g

Observações:

ESCOLA PARCIAL ILHAS	ALUNO

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

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

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

Liliane Cristo Costa Batista
CRN 8 6303
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19740