ESCOLA PARCIAL ILHAS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	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 sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Café com Leite sem lactose + bolo de laranja (Bolo padrão sem lactose)	Suco de maracujá + pão fatiado sem lactose com requeijão sem lactose + melancia	Vitamina de banana e morango com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	KCAL	841	Kcal	KCAL	841	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, batatas refogadas + salada de brócolis	CHO	120	g	CHO	120	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, batatas refogadas + salada de brócolis	PTN	25	g	PTN	25	g
LANCHE TARDE 15:00 HORAS		Suco de uva integral, sanduiche de pão fatiado sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	Café com Leite sem lactose + bolo de laranja (Bolo padrão sem lactose)	Suco de maracujá + pão fatiado sem lactose com requeijão sem lactose + melancia	Vitamina de banana e morango com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	LIP	20	g	LIP	20	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 com pão sem lactose com queijo sem lactose + banana	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	Café com leite sem lactose + pão de cenoura (Pão padrão sem lactose) + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia sem lactose	Leite sem lactose com cacau (100%) + biscoito salgado/doce integral sem lactose + mamão	KCAL	865	Kcal	KCAL	865	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	121	g	CHO	121	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	26	g	PTN	26	g
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Suco de manga + bauru de forno com pão sem lactose com queijo sem lactose + banana	Leite sem lactose com morango + Bolo cenoura sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	Café com leite sem lactose + pão de cenoura (Pão padrão sem lactose) + queijo sem lactose/margarina sem lactose	Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia sem lactose	Leite sem lactose com cacau (100%) + biscoito salgado/doce integral sem lactose + mamão	LIP	19	g	LIP	19	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 sem lactose com cacau (100%) + pão de milho (Pão padrão sem lactose) com margarina sem lactose + mamão	Suco de abacaxi natural + pão de milho (Pão padrão sem lactose) com ovo + melão	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose	**FERIADO**	KCAL	851	Kcal	KCAL	851	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) + batatas refogadas + manga		CHO	135	g	CHO	135	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) + batatas refogadas + manga		PTN	25	g	PTN	25	g
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Leite sem lactose com cacau (100%) + pão de milho (Pão padrão sem lactose) com margarina sem lactose + mamão	Suco de abacaxi natural + pão de milho (Pão padrão sem lactose) com ovo + melão	Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	Leite sem lactose com banana + biscoito de polvilho sem lactose		LIP	17	g	LIP	17	g

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

ESCOLA PARCIAL ILHAS | 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

Luciana Correia Costa Batista
CRN 8 6193
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19749

ESCOLA PARCIAL ILHAS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA 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) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de pêssego + pão fatiado sem lactose com patê de frango com requeijão sem lactose + manga	Suco de acerola + bolo de fubá (Bolo padrão sem lactose) + melancia	Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de uva integral + pão sem lactose com carne moida, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	KCAL	413	Kcal	KCAL	413	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	113	g	CHO	113	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	22	g	PTN	22	g
LANCHE TARDE 15:00 HORAS	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Suco de pêssego + pão fatiado sem lactose com patê de frango com requeijão sem lactose + manga	Suco de acerola + bolo de fubá (Bolo padrão sem lactose) + melancia	Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Suco de uva integral + pão sem lactose com carne moida, alface,cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura (Bolo padrão sem lactose)	LIP	14	g	LIP	14	g
	SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	30/11/2026										
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Café com leite sem lactose + pão sem lactose fatiado com margarina sem lactose					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 sem lactose + pão sem lactose fatiado com margarina sem lactose					LIP	14	g	LIP	14	g

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

ESCOLA PARCIAL ILHAS	ALUNO

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

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

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

Liliane Correa Couto Coelho
CRN 8 6363
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 19749