



ESCOLAS COLÔNIAS E ILHAS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2026



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS					Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	KCAL 681 Kcal	KCAL 681 Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de tomate + melão	CHO 110 g	CHO 110 g
Lanche 13:20H/13:40 HORAS					Vitamina de frutas (banana e abacate) + biscoito doce integral	PTN 26 g	PTN 26 g
MERENDA TARDE 15:30 HORAS					Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (chuchu e cenoura), salada de tomate + melão	LIP 15 g	LIP 15 g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	9/2/2026	10/2/2026	11/2/2026	12/2/2026	13/2/2026		
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Chá com leite + pão de milho + manteiga	Suco de acerola + bolo de fubá + maçã	iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de queijo	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + manga	KCAL 732 Kcal	KCAL 732 Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, brócolis) + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne, salada acelga + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada alicce	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + banana	CHO 115 g	CHO 115 g
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Chá com leite + pão de milho + manteiga	Suco de acerola + bolo de fubá + maçã	iogurte de morango + biscoito doce integral + banana	Café com leite + pão de queijo	Suco de abacaxi natural + pão de leite com ovo + manga	PTN 26 g	PTN 26 g
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, brócolis) + melancia	Arroz, Feijão preto, Bolinho de carne, salada acelga + melão	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de peixe, salada alicce	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + banana	LIP 19 g	LIP 19 g

Observações:

ESCOLA COLÔNIAS E ILHAS

ALUNO

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Letícia de Souza M. Rodrigues

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102

Atestado de Vacinação em Dia

Atestado de Vacinação em Dia



ESCOLAS COLÔNIAS E ILHAS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2026



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	16/2/2026	17/2/2026	18/2/2026	19/2/2026	20/2/2026		
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS				Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Café com leite + bolo de laranja	KCAL 725 Kcal	KCAL 725 Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	RECESSO	FERIADO	RECESSO	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de alicke + mamão	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de brócolis + manga	CHO 133 g	CHO 133 g
Lanche 13:20H/13:40 HORAS				Vitamina de frutas (banana e mamão) + biscoito doce integral	Café com leite + bolo de laranja	PTN 22 g	PTN 22 g
MERENDA TARDE 15:30 HORAS				Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (batata e cenoura) + salada de alicke + mamão	Macarrão parafuso, frango ao molho desfiado, salada de brócolis + manga	LIP 20 g	LIP 20 g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	23/2/2026	24/2/2026	25/2/2026	26/2/2026	27/2/2026		
Desjejum 7:20H/7:40 HORAS	Café com leite + biscoito salgado integral + pera	Leite com cacau 70% + pão fatiado com manteiga	logurte de morango + salada de frutas com avela (manga, melão e uva)	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicke	Chá com leite + biscoito doce integral + banana	KCAL 578 Kcal	KCAL 578 Kcal
MERENDA MANHÃ 10 HORAS	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alicke	Arroz, Feijão carioca, Frango (saxsami) grelhado, salada de acelga + goiaba	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com frango ao molho desfiado, alicke, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	CHO 106 g	CHO 106 g
Lanche 13:20H/13:40 HORAS	Café com leite + biscoito salgado integral + pera	Leite com cacau 70% + pão fatiado com manteiga	logurte de morango + salada de frutas com avela (manga, melão e uva)	Suco integral de uva, sanduíche de pão fatiado + queijo + tomate + alicke	Chá com leite + biscoito doce integral + banana	PTN 22 g	PTN 22 g
MERENDA TARDE 15:30 HORAS	Arroz, Feijoadá com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada alicke	Arroz, Feijão carioca, Frango (saxsami) grelhado, salada de acelga + goiaba	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com frango ao molho desfiado, alicke, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura	LIP 19 g	LIP 19 g

Observações:

ESCOLA COLÔNIAS FILHAS

ALUNO

Handwritten signature

Handwritten signature

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camille Consistentio de Carvalho

Handwritten signature

Handwritten signature

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO Nº1781

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO Nº1102