

CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS – CARDÁPIO FEVEREIRO/2025



	INTOLERÂNCIA A LACTOSE					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
	SEGUNDA 2/12/2024	TERÇA 3/12/2024	QUARTA 5/12/2025	QUINTA 6/12/2025	SEXTA 7/12/2025		
DESEJUM 7:30H/8:00H			Café com leite s/ lactose + pão s/ lactose + queijo s/ lactose/margarina s/ lactose	Leite s/ lactose com Cereal (100 %) + pão s/ lactose com manteiga s/ lactose	Leite s/ lactose + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose	KCAL 924 Kcal	KCAL 485 Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	FEBIAS	FEBIAS	Aroz, feijão, Carne moída ao molho + purê de batata s/ leite, salada de brócolis, manga	Aroz, feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + goiabas	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada alicce	CHO 118 9	CHO 60 9
MERENDA TARDE 15h			Café com leite s/ lactose + pão s/ lactose + queijo s/ lactose/margarina s/ lactose	Aroz, feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + Goiaba	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada alicce	PTN 43 9	PTN 25 9
	SEGUNDA 10/12/2025	TERÇA 11/12/2025	QUARTA 12/12/2025	QUINTA 13/12/2025	SEXTA 14/12/2025	LIP 72 9	LIP 57 9
DESEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite s/ lactose + pão s/ lactose + manteiga s/ lactose	Suco integral de maçã + bolo de fubá sem lactose + maçã	Ingrediente de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Café com leite s/ lactose + pão tipo dog sem lactose com ovo + manga	Suco de abacaxi natural + pão tipo dog sem lactose com ovo + manga	KCAL 813 Kcal	KCAL 424 Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata), salada de beterraba + melancia	Aroz, feijão preto, bolinho de carne, salada alicce com tomate+melão	Aroz, feijão carioca, Frango ao molho, Jardefeita de legumes (cenoura + brócolis), manga	Aroz, feijão preto, Burreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz, feijão carioca, Frango (bassani) ao molho, salada de alicce + maçã	CHO 120 9	CHO 708 9
MERENDA TARDE 15h	Aroz, feijão carioca, Frango ao molho com legumes (cenoura e batata), salada de beterraba + melancia	Aroz, feijão preto, bolinho de carne, salada alicce com tomate+melão	Ingrediente de morango s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose + banana	Aroz, feijão preto, Burreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz, feijão carioca, Frango (bassani) ao molho, salada de alicce + maçã	PTN 26 9	PTN 22 9
	SEGUNDA 17/12/2025	TERÇA 18/12/2025	QUARTA 19/12/2025	QUINTA 20/12/2025	SEXTA 21/12/2025	LIP 18 9	LIP 5 9
DESEJUM 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 francês integral s/ lactose com requeijão s/ lactose	Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	KCAL 719 Kcal	KCAL 363 Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura, laranja	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada alicce	Aroz, feijão preto, Ovos mexidos + abóbora refogada + pera	Aroz, feijão carioca, Frango (bassani) grelhado, salada de alicce com tomate + manga	Risoto de carne (bata, cenoura, carne moída), salada de cenoura+ mamão picado	CHO 109 9	CHO 55 9
MERENDA TARDE 15h	Aroz, feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura, laranja	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada alicce	Vitamina de banana e mamão com leite s/ lactose + biscoito doce integral s/ lactose	Aroz, feijão carioca, Frango (bassani) grelhado, salada de alicce com tomate + manga	Risoto de carne (bata, cenoura, carne moída), salada de cenoura+ mamão picado	PTN 35 9	PTN 21 9
	SEGUNDA 24/12/2025	TERÇA 25/12/2025	QUARTA 26/12/2025	QUINTA 27/12/2025	SEXTA 28/12/2025	LIP 15 9	LIP 5 9
DESEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite sem lactose+ biscoito salgado integral sem lactose + abacaxi picado	Ingrediente de morango sem lactose + salada de frutas com aveia sem lactose (manga, melão e uva)	Suco integral de uva + sanduíche de pão sem lactose + queijo s/ lactose + tomate + alicce	Vitamina de frutas (banana e abacate) com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose	Café com leite s/ lactose + biscoito polvilho sem lactose + melão	KCAL 825 Kcal	KCAL 453 Kcal
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, feijão preto, Onete assado + espinafre, legumes refogados (vagem e cenoura) + laranja	Aroz, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicce + melancia	Aroz, feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Aroz colorido, Feijão carioca, quibe assado, espinafre+salada repolho com tomate + manga	Suco de abacaxi natural + Pão hot dog sem lactose com carne moída, alicce, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura sem lactose	CHO 124 9	CHO 72 9
MERENDA TARDE 15h	Aroz, feijão preto, Onete assado + espinafre, legumes refogados (vagem e cenoura) + laranja	Aroz, feijão carioca, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alicce + melancia	Suco integral de uva + sanduíche de pão sem lactose + queijo s/ lactose + tomate + alicce	Aroz colorido, Feijão carioca, quibe assado, espinafre+salada repolho com tomate + manga	Suco de abacaxi natural + Pão hot dog sem lactose com carne moída, alicce, cenoura ralada + bolo de chocolate sem cobertura sem lactose	PTN 26 9	PTN 22 9
						LIP 21 9	LIP 8 9

ESCOLA

OBSERVAÇÃO: Leite sem lactose, Fitas, biscoitos, bolos, cereais, aveia e farinhas sem lacos de lactose

ALUNO

Partida dos Santos Alves Garcia
Matr. Funcional nº 7093 CRM 8º REGIÃO Nº1781

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Matr. Funcional nº 11146 CRM 8º REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Matr. Funcional nº 7894 CRM 8º REGIÃO Nº1102

Assinatura do(a) Responsável
Assinatura do(a) Responsável

Assinatura do(a) Responsável
Assinatura do(a) Responsável