

INTOLERÂNCIA A LACTOSE

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
Desjejum 7:30H/8:00H Suco maracujá + pão frito integral sem lactose com requieijo sem lactose	30/9/2024 Leite sem lactose com manteiga + Bolo cenoura sem cobertura sem lactose	4/9/2024 Vaniina de frutas com leite sem lactose (banana e morango) + biscoito doce integral sem lactose	5/9/2024 Suco integral uva, sanduíche de pão frito sem lactose + queijo sem lactose + tomate+ alface	6/9/2024 Café com leite sem lactose + pão de queijo vegano	515 Kcal	491 Kcal
Merenda Manhã 10:00H Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salta, cenoura, brócolis) + maciã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abóbora e chuchu) + salada de alface + manga	Arroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + cenoura e milho refogados + melancia	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe, salada de alface	74 Kcal	68 Kcal
Merenda Tarde 15:00H Arroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata salta, cenoura, brócolis) + maciã	Arroz, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe, salada de alface	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe, salada de alface	Arroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe, salada de alface	24 Kcal	22 Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H Chá com leite sem lactose + pão de cenoura sem lactose + manteiga sem lactose	16/9/2024 Suco de morango + torti frango com legumes sem lactose + mamão	11/9/2024 Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + laranja	12/9/2024 Iogurte de morango sem lactose + salada de frutas (manga, morango, maciã) com aveia sem lactose	13/9/2024 Suco de abacaxi natural + pão de milho sem lactose com ovo + melão	512 Kcal	503 Kcal
Merenda Manhã 10:00H Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maciã	Arroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão preto, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana	Arroz, Feijão preto, Carne bovina (faca) com mandiocas, salada de alface + mamão	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de couve flor + melancia	71 Kcal	67 Kcal
Merenda Tarde 15:00H Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maciã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Café com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + laranja	Arroz, Feijão preto, Carne bovina (faca) com mandiocas, salada de alface + mamão	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de couve flor + melancia	24 Kcal	23 Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H Leite sem lactose com cacau (100%) + pão frito sem lactose com requieijo sem lactose	16/9/2024 Leite sem lactose com mamão + Biscoito de polvilho sem lactose	16/9/2024 Suco integral de maciã + bolo de fubá sem lactose + mamão	19/9/2024 Chá com leite sem lactose + biscoito salgado integral sem lactose + maciã	20/9/2024 Suco de morango + torta frango com legumes sem lactose + banana	441 Kcal	430 Kcal
Merenda Manhã 10:00H Arroz, Feijão preto, Cebola com caldos de carne bovina, batata de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e cenoura), salada de repolho com tomate + maciã	Arroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas sem leite + salada de brócolis	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface+ mamão	Macarão com molho de carne moída, salada de cenoura + manga	69 Kcal	67 Kcal
Merenda Tarde 15:00H Arroz, Feijão preto com caldos de carne bovina, batata de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abóbora e cenoura), salada de repolho com tomate + maciã	Suco integral de maciã + bolo de fubá sem lactose + mamão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alface+ mamão	Macarão com molho de carne moída, salada de cenoura + manga	24 Kcal	22 Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H Suco integral uva, sanduíche de pão frito sem lactose + queijo sem lactose + tomate + alface	28/9/2024 Café com leite sem lactose + bolo de laranja sem lactose	28/9/2024 Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	28/9/2024 Vaniina de frutas com leite sem lactose (banana e abacaxi) + biscoito doce integral sem lactose	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose	449 Kcal	441 Kcal
Merenda Manhã 10h Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelga + maciã	Arroz, Feijão preto, Burreado, fatia de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Fubá do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Bolocho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose	70 Kcal	67 Kcal
Merenda Tarde 15h Arroz, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de acelga + maciã	Arroz, Feijão preto, Burreado, fatia de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Iogurte de morango sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	Arroz, Feijão preto, Bolocho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose	22 Kcal	20 Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H Café com leite sem lactose + pão frito integral sem lactose + queijo sem lactose+miranginha sem lactose	30/9/2024 Café com leite sem lactose + pão frito integral sem lactose + queijo sem lactose+miranginha sem lactose	30/9/2024 Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	30/9/2024 Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	30/9/2024 Café com leite sem lactose + biscoito doce integral sem lactose + banana	487 Kcal	471 Kcal
Merenda Manhã 10h Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e chuchu) + laranja	Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e chuchu) + laranja	Arroz, Feijão preto, Burreado, fatia de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Burreado, fatia de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz, Feijão preto, Burreado, fatia de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	72 Kcal	68 Kcal
Merenda Tarde 15h Arroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e chuchu) + laranja	Arroz, Feijão preto, Burreado, fatia de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Fubá do molho de peixe, salada de alface	Arroz, Feijão preto, Bolocho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Suco de abacaxi natural + Pão sem lactose com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura sem cobertura sem lactose	26 Kcal	23 Kcal
					10 Kcal	9 Kcal

Observação: Leite sem lactose, Pães, biscoitos, bolos, cereais, aveia) e farinhas sem traços de lactose

ESCOLA

ALUNO



CARDÁPIO ESCOLAS RURAIS E ILHAS – CARDÁPIO SETEMBRO/2024



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
DESEJUM 7:30H/8:00H	29/9/2024	30/9/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	KCAL 515	Kcal 491	Kcal
	Suco maracujá + Pão frito integral com queijo	Latic com mamão + Bolo cenoura sem cobertura	Vitamina de frutas (banana e morango) + Biscoito doce integral	Suco integral uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alface	Café com leite + pão de queijo	CHO 74	CHO 68	CHO 9
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jaridreira de legumes (batata salsa, cenoura, brócolis) + maçã	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), salada de repolho e tomate + maçã	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + melancia	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	PTN 24	PTN 22	PTN 9
MERENDA TARDE 15h	Aroz colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho, Jaridreira de legumes (batata salsa, cenoura, brócolis) + maçã	Vitamina de frutas (banana e morango) + biscoito doce integral	Aroz, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + melancia	Aroz colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	LP 14	LP 13	LP 9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM 7:30H/8:00H	9/9/2024	10/9/2024	11/9/2024	12/9/2024	13/9/2024	KCAL 512	KCAL 503	Kcal
	Chá com leite + pão de cenoura + manteiga	Suco de morango + Iota frango com legumes + mamão	Café com leite + Biscoito salgado integral + laranja	Ingrediente de morango + salada de frutas (manga, morango, maçã) com aveia	Suco de abacaxi natural + Pão de milho com ovo + melão	CHO 71	CHO 67	CHO 9
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Aroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Aroz integral, Feijão preto, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + banana	Aroz, Feijão preto, Carne bovina (fresca) com mandioca + salada de alface + mamão	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de couve flor + melancia	PTN 24	PTN 23	PTN 9
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Aroz, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão	Café com leite + Biscoito salgado integral + laranja	Aroz, Feijão preto, Carne bovina (fresca) com mandioca + salada de alface + mamão	Risoto de frango (batata, cenoura, frango) salada de couve flor + melancia	LP 7	LP 7	LP 9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM 7:30H/8:00H	16/9/2024	17/9/2024	18/9/2024	19/9/2024	20/9/2024	KCAL 441	Kcal 430	Kcal
	Leite com cacau (70%) + pão frito integral com queijo	Leite com mamão + Biscoito polvilho	Suco integral de maçã + bolo de lula + mamão	Chá com leite + Biscoito salgado integral + maçã	Suco de morango + Iota frango com legumes + banana	CHO 69	CHO 67	CHO 9
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), salada de repolho e tomate + maçã	Aroz, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis	Aroz integral, Feijão carioca, Frango (saxami) ao molho, salada de alface + mamão	Macarão com molho de carne moída, salada de cenoura + manga	PTN 24	PTN 22	PTN 9
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Aroz, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura), salada de repolho e tomate + maçã	Suco integral de maçã + bolo de lula + mamão	Aroz integral, Feijão carioca, Frango (saxami) ao molho, salada de alface + mamão	Macarão com molho de carne moída, salada de cenoura + manga	LP 14	LP 13	LP 9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM 7:30H/8:00H	23/9/2024	24/9/2024	25/9/2024	26/9/2024	27/9/2024	KCAL 449	KCAL 441	Kcal
	Suco integral uva, sanduíche de pão frito + queijo + tomate + alface	Café com leite + Bolo de laranja	Ingrediente de morango + Biscoito doce integral + banana	Vitamina de frutas (banana e abacaxi) + Biscoito doce integral	Suco de abacaxi natural + Pão de leite com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo de cenoura	CHO 70	CHO 67	CHO 9
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão carioca, Frango (saxami) grelhado, salada de azeitona + maçã	Aroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Aroz, Feijão preto, Bolo de carne ao molho, salada de azeitona + melão	Macarão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + melancia	PTN 22	PTN 20	PTN 9
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão carioca, Frango (saxami) grelhado, salada de azeitona + maçã	Aroz, Feijão preto, Barrado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Ingrediente de morango + Biscoito doce integral + banana	Aroz, Feijão preto, Bolo de carne ao molho, salada de azeitona + melão	Macarão parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + melancia	LP 9	LP 6	LP 9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
DESEJUM 7:30H/8:00H	30/9/2024					KCAL 487	KCAL 471	Kcal
	Café com leite + pão frito integral + queijo/margarina					CHO 72	CHO 68	CHO 9
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e chuchu) + laranja					PTN 25	PTN 23	PTN 9
MERENDA TARDE 15h	Aroz, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (cenoura e chuchu) + laranja					LP 10	LP 9	LP 9

Partida das Santos Alves (ruca)
Matr. Funcional nº 7993 CRN nº RECÍPIO Nº1781

Ligian Mônica Nóbis Faria Vicente
Matr. Funcional nº 1116 CRN nº RECÍPIO Nº231

Carmilene Conceição de Carvalho
Matr. Funcional nº 7991 CRN nº RECÍPIO Nº102

Edineia Cristina Rosa Salsola
CRN nº 8293
Coordenadora Operacional

Assessoria Técnico
CRN nº 811561
Mestre em Ciências da Educação Operacional