

CARDÁPIO FEVEREIRO 2026

**Escolas municipais
SEM LACTOSE**

Nutrição Diária:

30%

Faixa Etária:

4 a 10anos

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Pré lanche

Lanche

Pós lanche

Período:

04/02/2026 à 27/02/2026

Nutricionistas:

Andréa R.M.Santos

CRN8 6992

	Segunda (02)	Terça (03)	Quarta (04)	Quinta (05)	Sexta (06)
Pré lanche			Canjica(leite sem lactose) Energia:286,0kcal	Pão francês com ovos mexidos Suco de laranja Energia:306,0kcal	Biscoito maisena Vitamina de fruta(leite sem lactose) Energia:301,0kcal
Lanche			Macarrão com carne moída e molho de tomate Salada Energia: 585,6kcal	Arroz Feijão carioca Coxa e sobrecoxa grelhada Legumes Energia: 520,31kcal	Arroz Feijão preto Pernil suíno ao molho Batata sauté Salada Energia:558,9kcal
Pós lanche			Fruta Energia:~37,8kcal	Fruta Energia:~32,7kcal	Fruta Energia:~54,6kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	893	122	47	17	182	5,0	350	35,0	327,14

	Segunda(09)	Terça (10)	Quarta (11)	Quinta (12)	Sexta (13)
Pré lanche	Virado de ovos com chá Energia:178,45kcal	Bolo (leite sem lactose) Leite sem lactose com cacau Energia: 313,18kcal	Sagu com creme branco(leite sem lactose) Energia:227,14kcal	Pão francês com margarina sem lactose Suco de uva Energia: 193,0kcal	Biscoito salgado com chá, leite sem lactose e canela Energia: 144,1kcal
Lanche	Arroz Feijão preto Isclas de frango Legumes Energia:513,68kcal	Arroz Feijão carioca Polenta Carne suína ao molho Salada Energia: 528,15kcal	Arroz Isclas de carne Batata cozida Legumes Energia: 375,0kcal	Arroz Feijão preto Quirera Frango ao molho Salada Energia:568,0kcal	Arroz Lentilha Bife grelhado Legumes Energia:517,53kcal
Pós lanche	Fruta Energia:~80kcal	Fruta Energia:~37,8kcal	Fruta Energia:~55,5kcal	Fruta Energia:~73,2kcal	Fruta Energia:~45,4kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	765,78	115	39	17	350	2,0	147	35	288,35

	Segunda(16)	Terça (17)	Quarta (18)	Quinta (19)	Sexta (20)
Pré lanche				Pão francês com ovos mexidos Suco de laranja Energia:306,0kcal	Biscoito maisena Vitamina de fruta (leite sem lactose) Energia:301,0kcal
Lanche	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Arroz branco Feijão carioca Coxa e sobrecoxa grelhada Legumes Energia: 520,31kcal	Arroz branco Feijão preto Pernil suíno ao molho Batata sauté Salada Energia:558,9kcal
Pós lanche				Fruta Energia:~32,7kcal	Fruta Energia:~54,6kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	885	122	47	17	182	5,0	350	35,0	327,14

	Segunda (23)	Terça (24)	Quarta (25)	Quinta (26)	Sexta (27)
Pré lanche	Virado de ovos com chá Energia: 178,45kcal	Bolo (leite sem lactose) Leite sem lactose com cacau Energia: 313,18kcal	Sagu com creme branco (leite sem lactose) Energia: 227,14kcal	Pão francês com margarina sem lactose Suco de uva Energia: 193,0kcal	Biscoito salgado com chá, leite sem lactose e canela Energia: 144,1kcal
Lanche	Arroz branco Feijão preto Isclas de frango Legumes Energia: 513,68kcal	Arroz Feijão carioca Polenta Carne suína ao molho Salada Energia: 528,15kcal	Arroz branco Isclas de carne Batata cozida Legumes Energia: 375,0kcal	Arroz branco Feijão preto Quirera Frango ao molho Salada Energia: 568,0kcal	Arroz branco Lentilha Bife grelhado Legumes Energia: 517,53kcal
Pós lanche	Fruta Energia: ~80kcal	Fruta Energia: ~37,8kcal	Fruta Energia: ~55,5kcal	Fruta Energia: ~73,2kcal	Fruta Energia: ~45,4kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Sódio (mg)
Média semanal	765,78	115	39	17	350	2,0	147	35	288,35

*** A oferta de fruta do dia poderá ser utilizada conforme o grau de maturação.**

*** O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido à safra de algumas frutas e verduras ou outras intercorrências.**