

Cardápio do Integral: de 01 a 03 de Julho de 2026

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã
		Bolo de laranja	Pizza de frango	Bolo de chocolate com cobertura c/leite coco
		Sanduiche natural com frango	Bolacha doce	Pipoca salgada
		Café c/leite/suco de polpa	Café com leite/suco de polpa	Café com leite/suco de polpa
		Frutas	Frutas	Frutas
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
		Bisteca suina	Carne de panela ao molho	Sobrecoxa assada
		Ovos mexidos	Polenta cremosa	Farofa
		Fruta/Alface/Beterraba cozida	Fruta/Alface/Beterraba cozida	Fruta/Alface/Cenoura cozida palito
		Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de uva integral
Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde
		Pastelão de carne	Pluma integral com manteiga e queijo	Mini bisnaga com ovos mexidos
		Pão integral com Doce de leite caseiro	Cuca	Pudim
		Achocolatado/suco polpa	Café c/leite/Suco de polpa	Café c/leite/Suco de polpa
		Frutas	Frutas	Frutas

Obs.: devido a sazonalidade dos hortifrutigranjeiros, poderá haver substituições.

Lilian Regina Arsand
Nutricionista
CRN 0235

06 a 10 de Julho de 2026

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da Manhã				
Mini francês com manteiga e queijo	Massinha doce	Mini francês com requeijão ou patê de frango	Mini bisnagas com carne moída refogada	Rosquinha de polvilho
Iogurte com sucrilhos	Pão caseiro com manteiga	Bolacha doce	Cuca de farofa com gotas de chocolate	Pão integral com Nutella saudável
Café com leite / Suco de polpa	Café com leite / Suco de polpa	Café com leite / Suco de polpa	Café c/leite/Suco de polpa	Café c/leite/ Suco de polpa
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Carne moída ao molho	Peixe empanado	Carne de panela ao molho	Peito de frango grelhado	Feijoada
Polenta cremosa	Pirão de peixe	Purê de batatas	Sopa de legumes com frango e miúdos(figado e moela)	Farofa com banana
Fruta/Tomate/pepino japonês	Fruta/Alface/tomate	Fruta/tomate/Brócolis	Fruta/Acelga/tomate	Laranja/couve refogada/tomate
Suco de uva integral	Suco de polpa	Suco de polpa acerola	Suco de polpa	Suco de polpa limão
Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde
Pão de Queijo	Queijo quente	Bolo de cenoura mesclado com chocolate	Pizza à bolonhesa	Bolo de chocolate com cobertura com leite de coco
Pudim de chocolate	Salada de frutas	Pão integral com manteiga e queijo	Pão com geléia de morango	Pipoca salgada
Café com leite / Suco de polpa	Café com leite/ Suco de polpa	Café com leite/suco de polpa	Café com leite/Suco de polpa	Café com leite/Suco de polpa
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

Obs.: devido a sazonalidade dos hortifrutigranjeiros, poderá haver substituições.

Lilian Regina Arsand
Nutricionista
CRN 0235

13 e 17 de Julho de 2026

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã
Pão de queijo	Queijo quente	Bolo de cenoura mesclado com chocolate	Pizza muçarela	Bolo de Fubá
Iogurte/Sucrilhos	Bolacha doce	Mini bisnagas com manteiga/Ovos mexidos	Pão caseiro com doce de leite caseiro	Pipoca salgada
Café/suco integral de uva	Achocolatado/suco de polpa	Café c/leite/Suco de polpa	Café c/leite/Suco de polpa	Café c/leite/suco de polpa
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Iscas de bife aceboladas	Peito de frango grelhado	Carne moída ao molho	Peixe empanado	Mix de carnes (gado, frango e suíno)
Macarrão/ Molho	Sopa de legumes com carne bovina	Polenta cremosa	Pirão de peixe	Aipim cozido
Fruta/tomate/pepino japonês	Fruta/alface/ tomate	Fruta/Alface/ tomate	Fruta/tomate/ brócolis	Fruta/alface c/rúcula/Chuchu cozido
Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de Uva integral
Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde
Mini bisnagas com manteiga e queijo	Cuca de banana	Pastelão de frango	Rosquinhas de polvilho	Bisnaguinhas com ovos mexidos
Sagu de uva	Sanduíche natural de frango	Bolacha doce	Pão caseiro com Nutella saudável	Pudim crocante (com paçoquinha)
Achocolatado/ suco de polpa	Achocolatado/suco de polpa	Café c/leite/Suco de uva	Café c/leite/suco de uva integral	Café c/leite/Suco de polpa
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

20 a 24 de Julho de 2026

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da Manhã
Mini bisnagas com manteiga/ Ovos mexidos	Salada de frutas	Pastelão	Mini francês c/manteiga e queijo	Rosquinha de polvilho
Bolacha	Mini francês com manteiga e queijo	Bolo de Laranja	Cuca de banana	Pão de aipim com geléia de morango
Café c/leite/suco de polpa	Café c/leite/Suco de polpa	Café com leite/suco polpa	Achocolatado/suco polpa	Café com leite
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Macarronada	Bife de pernil acebolado	Peito de frango acebolado	Carne de panela ao molho	Risoto de frango
-	Farofa	Crema de milho	Polenta cremosa	-
Fruta/tomate	Fruta/Tomate/ alface	Fruta/alface	Fruta/tomate	Fruta/tomate com cebola
Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de polpa	Suco de uva integral	Suco de polpa
Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde
Pão de queijo	Bolacha	Massinha doce	Pizza muçarela	Bolo de chocolate com cobertura com leite de coco
Iogurte/ sucrilhos	Queijo quente	Sanduíche natural com frango	Mini bisnagas com Nutella saudável	Pipoca salgada
Café c/leite/Suco de polpa	Achocolatado/ Suco de polpa	Café com leite/suco polpa	Café com leite/suco polpa	Café com leite/suco de polpa
Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas

Ob.: devido a sazonalidade dos hortifrutigranjeiros, poderá haver substituições.

Lilian Regina Assis
Nutricionista
CRN 0235

De 27 a 31 de Julho de 2026

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Lanche da Manhã	Lanche da Manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã
FÉRIAS				
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde	Lanche da Tarde



Lilian Regina Arsand
Nutricionista
CRN 0235