



Integral - De 08/04/2026 até 05/05/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Fruta
08/04/2026 Quarta Kcal: 1452,47 Ptn: 62,7607	Leite c/ cacau Pão massinha c/ requeijão caseiro  RECREIO Goiaba Kcal: 373,9827 Ptn: 14,118	Carne suína acebolada Arroz Lentilha Couve refogada  Kcal: 508,642 Ptn: 30,4224	Leite c/ cacau Pão caseiro (requeijão, queijo, tomate) Banana  Kcal: 499,8545 Ptn: 17,8453	Maçã   Kcal: 70 Ptn: 0,375
09/04/2026 Quinta Kcal: 1185,57 Ptn: 50,1833	Leite puro Pão caseiro c/ doce de goiaba caseiro  RECREIO Banana Kcal: 419,6967 Ptn: 11,9583	Carne moída tipo pastel Arroz integral Feijão Chuchu e tomate  Kcal: 478,5212 Ptn: 29,664	Café com leite Cuca de goiaba Laranja  Kcal: 217,36 Ptn: 8,186	Maçã   Kcal: 70 Ptn: 0,375
10/04/2026 Sexta Kcal: 1212,102 Ptn: 74,8452	Leite puro Cuca de goiaba  RECREIO Laranja Kcal: 177,06 Ptn: 7,436	Estrogonofe de carne Arroz Feijão Repolho e tomate  Kcal: 496,8729 Ptn: 32,9952	Leite caramelado (c/ aç. mascavo) Sanduíche com pão massinha (requeijão, carne desfiada) Banana  Kcal: 486,17 Ptn: 33,514	Goiaba   Kcal: 52 Ptn: 0,9
13/04/2026 Segunda Kcal: 1218,512 Ptn: 55,1209	Creme de amido c/ canela  RECREIO Maçã Kcal: 254,6958 Ptn: 7,0544	Iscas de carne c/ molho Massa Feijão Beterraba ralada  Kcal: 492,503 Ptn: 35,214	Leite puro Bolo de aveia Goiaba  Kcal: 385,814 Ptn: 11,6825	Banana   Kcal: 85,5 Ptn: 1,17
14/04/2026 Terça Kcal: 1288,07 Ptn: 52,8982	Leite c/ canela Bolo de aveia  RECREIO Laranja Kcal: 401,004 Ptn: 11,6295	Risoto de frango c/ alho poró Feijão Cenoura e repolho  Kcal: 393,8442 Ptn: 21,8488	Suco de limão Torta de frango Maçã  Kcal: 441,2268 Ptn: 18,5199	Goiaba   Kcal: 52 Ptn: 0,9



Integral - De 08/04/2026 até 05/05/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Fruta
15/04/2026 Quarta Kcal: 1628,19 Ptn: 58,9624	Leite caramelado (c/ aç. mascavo) Pão de centeio c/ maionese fake  RECREIO Banana Kcal: 648,9668 Ptn: 16,4646	Carne moída c/ batata Arroz Feijão Berinjela refogada e tomate  Kcal: 461,5482 Ptn: 24,2892	Café com leite Sanduíche com pão de centeio (maionese fake, peixe conserva, cenoura) Laranja  Kcal: 437,8829 Ptn: 17,6486	Pera    Kcal: 79,8 Ptn: 0,56
16/04/2026 Quinta Kcal: 2054,71 Ptn: 92,0536	Leite c/ cacau Pão de minuto c/ requeijão caseiro  RECREIO Laranja Kcal: 436,4396 Ptn: 14,49	Escalopes de frango Arroz Feijão carioca Couve refogada  Kcal: 1071,582 Ptn: 62,7056	Capuccino Sanduíche com pão de minuto (cenoura, ervilha, milho, tv e requeijão) Banana  Kcal: 476,6922 Ptn: 14,483	Maçã    Kcal: 70 Ptn: 0,375
17/04/2026 Sexta Kcal: 1495,17 Ptn: 60,657	Leite puro Bolo de milho  RECREIO Pera Kcal: 379,4241 Ptn: 9,9723	Cozido de carne c/ legumes Arroz Feijão Pirão Tomate  Kcal: 564,939 Ptn: 28,3659	Leite c/ canela Pizza integral de carne moída Laranja  Kcal: 465,3071 Ptn: 21,1488	Banana    Kcal: 85,5 Ptn: 1,17
20/04/2026 Segunda Kcal: 0 Ptn: 0	ALINHAMENTO PEDAGÓGICO   Kcal: 0 Ptn: 0	ALINHAMENTO PEDAGÓGICO   Kcal: 0 Ptn: 0	ALINHAMENTO PEDAGÓGICO   Kcal: 0 Ptn: 0	ALINHAMENTO PEDAGÓGICO   Kcal: 0 Ptn: 0
21/04/2026 Terça Kcal: 0 Ptn: 0	FERIADO   Kcal: 0 Ptn: 0	FERIADO   Kcal: 0 Ptn: 0	FERIADO   Kcal: 0 Ptn: 0	FERIADO   Kcal: 0 Ptn: 0



Integral - De 08/04/2026 até 05/05/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Fruta
22/04/2026 Quarta Kcal: 1265,86 Ptn: 42,1392	Café com leite Pão massinha c/ pasta de cenoura  RECREIO Banana Kcal: 395,0311 Ptn: 12,7849	Ovos mexidos c/ temp. verde Arroz Feijão Couve chinesa e tomate  Kcal: 390,5048 Ptn: 17,8083	Leite puro Bolo de banana integral Maçã  Kcal: 400,0953 Ptn: 11,094	Caqui   Kcal: 80,23 Ptn: 0,452
23/04/2026 Quinta Kcal: 1300,29 Ptn: 52,7236	Leite puro Bolo de banana integral  RECREIO Laranja Kcal: 377,9353 Ptn: 11,551	Carne moída c/ moranga Arroz Lentilha Abobrinha refogada c/ orégano  Kcal: 413,6038 Ptn: 22,9956	Leite c/ cacau Pão massinha c/ ovos mexidos Banana  Kcal: 438,7535 Ptn: 17,802	Maçã   Kcal: 70 Ptn: 0,375
24/04/2026 Sexta Kcal: 1464,19 Ptn: 51,1675	Leite c/ cacau Pão caseiro c/ gergelim c/ requeijão caseiro  RECREIO Maçã Kcal: 433,1771 Ptn: 13,6639	Escalopes de frango Arroz Feijão Batata doce assada Repolho e tomate  Kcal: 478,9514 Ptn: 24,0155	Suco de laranja natural Sanduíche com pão caseiro (pasta de frango e tomate) Laranja  Kcal: 466,5688 Ptn: 12,3181	Banana   Kcal: 85,5 Ptn: 1,17
27/04/2026 Segunda Kcal: 1171,649 Ptn: 42,1358	Creme de amido caramelado (aç. masc.)  RECREIO Caqui Kcal: 271,38 Ptn: 7,172	Carreteiro integral de moída Feijão Abobrinha e cenoura c/ temp. verde  Kcal: 414,9388 Ptn: 22,7183	Leite puro Bolo de cenoura Maçã  Kcal: 399,8306 Ptn: 11,0755	Banana   Kcal: 85,5 Ptn: 1,17
28/04/2026 Terça Kcal: 1303,29 Ptn: 54,371	Leite puro Bolo de cenoura  RECREIO Maçã Kcal: 399,8306 Ptn: 11,0755	Massa ao molho c/ suína Feijão Beterraba e tomate  Kcal: 380,691 Ptn: 20,052	Leite c/ cacau Torta de carne moída c/ cenoura Laranja  Kcal: 442,5455 Ptn: 22,7915	Caqui   Kcal: 80,23 Ptn: 0,452



Integral - De 08/04/2026 até 05/05/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Fruta
29/04/2026 Quarta Kcal: 1369,32 Ptn: 54,9432	Leite puro Pão de centeio c/ doce de maçã caseiro  RECREIO Bergamota Kcal: 330,401 Ptn: 12,0951	Carne moída c/ aipim Arroz Feijão Alface e cenoura  Kcal: 501,9268 Ptn: 23,4942	Café com leite Sanduíche com pão de centeio (requeijão, ovo, tomate) Maçã  Kcal: 451,4999 Ptn: 18,1839	Banana   Kcal: 85,5 Ptn: 1,17
30/04/2026 Quinta Kcal: 2196,128 Ptn: 94,3101	Leite c/ cacau Pão caseiro c/ requeijão caseiro  RECREIO Pitaya Kcal: 359,8874 Ptn: 13,1731	Frango assado (sobrecoxa) Arroz Feijão carioca Couve refogada c/ farofa  Kcal: 1231,074 Ptn: 63,0131	Leite c/ canela Sanduíche com pão caseiro (requeijão, queijo, alface, tomate) Laranja  Kcal: 519,6666 Ptn: 16,9539	Banana   Kcal: 85,5 Ptn: 1,17
01/05/2026 Sexta Kcal: 0 Ptn: 0	FERIADO  Kcal: 0 Ptn: 0	FERIADO  Kcal: 0 Ptn: 0	FERIADO  Kcal: 0 Ptn: 0	FERIADO  Kcal: 0 Ptn: 0
04/05/2026 Segunda Kcal: 950,653 Ptn: 34,3307	Creme de aveia c/ maçã e canela  RECREIO Bergamota  Kcal: 255,4161 Ptn: 8,8824	Omelete de forno c/ abobrinha Arroz Feijão Beterraba e chuchu  Kcal: 357,3332 Ptn: 14,7045	Leite puro Bolo de aipim Pitaya  Kcal: 300,164 Ptn: 10,0298	Bergamota   Kcal: 37,74 Ptn: 0,714
05/05/2026 Terça Kcal: 1193,98 Ptn: 47,5423	Leite puro Bolo de aipim  RECREIO Maçã  Kcal: 370,164 Ptn: 10,4048	Massa integral ao molho c/ frango desfiado Feijão Abobrinha e tomate  Kcal: 295,1309 Ptn: 17,7506	Café com leite Pizza de frango Bergamota  Kcal: 458,6881 Ptn: 19,0119	Maçã   Kcal: 70 Ptn: 0,375