



Integral - De 18/02/2026 até 03/03/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Fruta
18/02/2026 Quarta Kcal: 1048,02 Ptn: 36,657	Batida de banana cong. c/ aveia (s/ açúcar) Melão RECREIO Melancia Kcal: 224,47 Ptn: 8,1112	Ovos mexidos Arroz Feijão Cenoura ralada e tomate Kcal: 397,1614 Ptn: 17,6428	Leite puro Bolo de cacau c/ cob. de cacau Pera Kcal: 378,555 Ptn: 10,071	Laranja Kcal: 47,84 Ptn: 0,832
19/02/2026 Quinta Kcal: 1590,65 Ptn: 63,0224	Leite puro Bolo de cacau c/ cob. de cacau RECREIO Maçã Kcal: 368,755 Ptn: 9,886	Frango assado (sobrecoxa) c/ alecrim Arroz Feijão Massa à Primavera (cenoura, ervilha, milho, tv e requeijão) Kcal: 826,344 Ptn: 37,0886	Leite pingado c/ café Ovos mexidos c/ tomate, milho, ervilha Melancia Kcal: 315,7555 Ptn: 15,4878	Pera Kcal: 79,8 Ptn: 0,56
20/02/2026 Sexta Kcal: 1035,30 Ptn: 52,7026	Creme de amido caramelado (aç. mascavo) RECREIO Laranja Kcal: 238,99 Ptn: 7,552	Carne de panela Arroz Lentilha Milho verde cozido Beterraba ralada Kcal: 532,209 Ptn: 36,9146	Leite c/ canela Torta de legumes Melancia Kcal: 194,11 Ptn: 7,861	Maçã Kcal: 70 Ptn: 0,375
23/02/2026 Segunda Kcal: 1067,156 Ptn: 34,4166	Batida de banana cong. com cacau Laranja RECREIO Melancia Kcal: 93,38 Ptn: 2,074	Massa c/ peixe em conserva ao molho Feijão Cenoura cozida c/ ovos Kcal: 477,3721 Ptn: 19,1055	Leite puro Cuca de pera Melão Kcal: 416,604 Ptn: 12,6771	Pera Kcal: 79,8 Ptn: 0,56
24/02/2026 Terça Kcal: 1355,42 Ptn: 60,659	Leite puro Cuca de pera RECREIO Melão Kcal: 416,604 Ptn: 12,6771	Carne moída c/ batata Arroz Feijão Beterraba ralada Kcal: 450,7332 Ptn: 23,9484	Leite c/ cacau Torta de carne moída c/ cenoura Melancia Kcal: 440,2455 Ptn: 23,2015	Laranja Kcal: 47,84 Ptn: 0,832



Integral - De 18/02/2026 até 03/03/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Fruta
25/02/2026 Quarta Kcal: 1517,49 Ptn: 64,3769	Leite pingado c/ café Pão de forma c/ requeijão caseiro RECREIO Banana Kcal: 428,9919 Ptn: 16,9362	Frango a xadrez c/ gergelim (cebola, cenoura, pimentão) Arroz Feijão Repolho ralado e tomate Kcal: 411,6202 Ptn: 25,4397	Leite c/ canela Pão caseiro integral c/ ovos mexidos, requeijão e tomate Pera Kcal: 606,8855 Ptn: 21,626	Maçã Kcal: 70 Ptn: 0,375
26/02/2026 Quinta Kcal: 1480,63 Ptn: 84,4592	Suco de melancia natural Pão caseiro integral c/ pasta cenoura com frango RECREIO Melancia Kcal: 446,06 Ptn: 15,028	Carne c/ molho Arroz Feijão Abobrinha refogada Kcal: 478,0019 Ptn: 33,9091	Batida de banana (s/ açúcar) Sanduíche com pão de forma (c/ carne desfiada) Laranja Kcal: 471,075 Ptn: 34,3521	Banana Kcal: 85,5 Ptn: 1,17
27/02/2026 Sexta Kcal: 1922,93 Ptn: 86,3118	Leite puro Pão de forma c/ doce de banana caseiro RECREIO Laranja Kcal: 330,526 Ptn: 13,5555	Arroz c/ frango (sobrecoxa) Feijão carioca Beterraba ralada e pepino Kcal: 1161,202 Ptn: 60,6082	Leite puro Bolo mármore Melancia Kcal: 345,7099 Ptn: 10,9781	Banana Kcal: 85,5 Ptn: 1,17
02/03/2026 Segunda Kcal: 1115,871 Ptn: 35,7246	Creme de aveia c/ maçã e canela RECREIO Pera Kcal: 297,4761 Ptn: 8,7284	Massa c/ alho e ovos Feijão Cenoura cozida c/ temp. verde Kcal: 325,91 Ptn: 13,6174	Leite puro Bolo de laranja Melancia Kcal: 422,485 Ptn: 13,0038	Maçã Kcal: 70 Ptn: 0,375
03/03/2026 Terça Kcal: 1559,06 Ptn: 55,9722	Leite puro Bolo de laranja RECREIO Maçã Kcal: 446,945 Ptn: 12,1368	Carreteiro integral de moída Feijão Milho verde cozido Repolho ralado Kcal: 490,2762 Ptn: 26,4033	Leite caramelado (c/ aç. mascavo) Pizza de peixe em conserva Laranja Kcal: 542,0441 Ptn: 16,8721	Pera Kcal: 79,8 Ptn: 0,56