



Integral - De 04/03/2026 até 07/04/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Fruta	Lanche da tarde
04/03/2026 Quarta Kcal: 1402,35 Ptn: 49,762	Leite c/ cacau Pão massinha c/ requeijão caseiro  RECREIO Banana Kcal: 404,6498 Ptn: 14,2432	Coraçãozinho c/ farofa Arroz Feijão vermelho Broto de alfafa e tomate  Kcal: 590,8976 Ptn: 23,8255	Laranja   Kcal: 47,84 Ptn: 0,832	Batida de banana (s/ açúcar) Pão caseiro c/ gergelim c/ pasta de alho poró Abacaxi  Kcal: 358,965 Ptn: 10,8613
05/03/2026 Quinta Kcal: 1152,155 Ptn: 42,6239	Batida de banana e mamão (s/ açúcar) Pão caseiro c/ gergelim c/ pasta de cenoura  RECREIO Mamão Kcal: 353,681 Ptn: 10,7969	Frango c/ cenoura Arroz Feijão Repolho refogado  Kcal: 368,9007 Ptn: 18,2726	Maçã   Kcal: 70 Ptn: 0,375	Leite puro Sanduíche com pão massinha c/ pasta de ovo e tomate Banana  Kcal: 359,574 Ptn: 13,1794
06/03/2026 Sexta Kcal: 1281,271 Ptn: 62,1264	Suco de maracujá natural Pão massinha c/ pasta de frango com requeijão  RECREIO Laranja Kcal: 258,5748 Ptn: 9,1279	Carne c/ moranga Arroz Feijão Abobrinha ao vinagrete  Kcal: 430,5787 Ptn: 25,7176	Banana   Kcal: 85,5 Ptn: 1,17	Leite c/ cacau Torta integral de frango Mamão  Kcal: 506,6197 Ptn: 26,1109
09/03/2026 Segunda Kcal: 1088,159 Ptn: 39,9143	Iogurte natural c/ fruta (banana, maçã, mamão)  RECREIO Maçã Kcal: 245,9208 Ptn: 8,4353	Ovos mexidos c/ alho-poró Arroz Feijão Cenoura e pepino  Kcal: 381,4609 Ptn: 18,3523	Laranja   Kcal: 47,84 Ptn: 0,832	Leite puro Bolo de maracujá Abacaxi  Kcal: 412,938 Ptn: 12,2947
10/03/2026 Terça Kcal: 1356,85 Ptn: 61,1083	Leite puro Bolo de maracujá  RECREIO Abacaxi Kcal: 405,114 Ptn: 12,148	Massa integral à bolonhesa Feijão Beterraba cozida c/ cebola  Kcal: 425,765 Ptn: 25,1608	Maçã   Kcal: 70 Ptn: 0,375	Leite pingado c/ café Torta de carne moída c/ cenoura Mamão  Kcal: 455,9725 Ptn: 23,4245



Integral - De 04/03/2026 até 07/04/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Fruta	Lanche da tarde
11/03/2026 Quarta Kcal: 1361,93 Ptn: 53,1606	Leite c/ canela Pão integral c/ doce de maçã caseiro  RECREIO Banana Kcal: 276,4488 Ptn: 7,9277	Carne suína c/ batata Arroz Feijão Beterraba e tomate  Kcal: 531,8584 Ptn: 31,3858	Maçã  Kcal: 70 Ptn: 0,375	Leite puro Cuca de abacaxi Mamão  Kcal: 483,6269 Ptn: 13,4721
12/03/2026 Quinta Kcal: 1465,12 Ptn: 53,858	Leite puro Cuca de abacaxi  RECREIO Maçã Kcal: 510,2019 Ptn: 13,0751	Frango c/ molho (sobrecoxa) Arroz Lentilha Milho verde cozido Pepino  Kcal: 673,9107 Ptn: 32,1369	Laranja  Kcal: 47,84 Ptn: 0,832	Leite caramelado (c/ aç. mascavo) Sanduíche com pão integral (maionese fake, frango, cenoura, tom Banana  Kcal: 233,17 Ptn: 7,814
13/03/2026 Sexta Kcal: 1035,02 Ptn: 51,9323	Batida de banana e mamão (cong.) Pão integral c/ pasta de ovo  RECREIO Mamão Kcal: 213,754 Ptn: 8,8114	Carne c/ legumes (abobrinha e cenoura) Arroz Feijão Repolho ralado  Kcal: 422,4771 Ptn: 25,881	Banana  Kcal: 85,5 Ptn: 1,17	Leite c/ cacau Torta de batata c/ frango Abacaxi  Kcal: 313,2934 Ptn: 16,0699
16/03/2026 Segunda Kcal: 1039,16 Ptn: 37,4095	Creme de amido c/ cacau  RECREIO Abacaxi  Kcal: 232,0819 Ptn: 7,5517	Ovo cozido Arroz Feijão Cenoura cozida c/ temp. verde  Kcal: 385,9894 Ptn: 17,5533	Laranja  Kcal: 47,84 Ptn: 0,832	Leite puro Bolo de cenoura Mamão  Kcal: 373,2556 Ptn: 11,4725
17/03/2026 Terça Kcal: 1362,29 Ptn: 53,8936	Leite puro Bolo de cenoura  RECREIO Laranja  Kcal: 377,6706 Ptn: 11,5325	Carne moída c/ molho Arroz integral Feijão Beterraba cozida e repolho  Kcal: 497,2112 Ptn: 28,0172	Maçã  Kcal: 70 Ptn: 0,375	Leite c/ canela Pizza de ricota c/ tomate Abacaxi  Kcal: 417,4159 Ptn: 13,9689



Integral - De 04/03/2026 até 07/04/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Fruta	Lanche da tarde
18/03/2026 Quarta Kcal: 1322,93 Ptn: 49,7098	Leite caramelado (c/ aç. mascavo) Pão massinha c/ requeijão caseiro  RECREIO Banana Kcal: 400,6419 Ptn: 14,2262	Risoto de frango c/ alho poró Feijão Pepino e tomate  Kcal: 390,6102 Ptn: 22,1399	Maçã  Kcal: 70 Ptn: 0,375	Leite puro Bolo simples Abacaxi  Kcal: 461,682 Ptn: 12,9687
19/03/2026 Quinta Kcal: 1432,57 Ptn: 69,5554	Leite puro Bolo simples  RECREIO Mamão Kcal: 448,428 Ptn: 12,69	Carne assada (tatu) Arroz Feijão vermelho Broto de alfafa e cenoura cozida  Kcal: 419,6606 Ptn: 27,3025	Laranja  Kcal: 47,84 Ptn: 0,832	Leite pingado c/ café Sanduíche com pão massinha (requeijão, tatu desfiado, tomate) Banana  Kcal: 516,6469 Ptn: 28,7309
20/03/2026 Sexta Kcal: 1245,55 Ptn: 52,2973	Batida de banana (s/ açúcar) Pão de moranga c/ requeijão caseiro  RECREIO Maçã Kcal: 449,0889 Ptn: 13,0903	Carne suína acebolada Arroz Feijão Repolho c/ abacaxi e iogurte  Kcal: 515,8623 Ptn: 30,604	Banana  Kcal: 85,5 Ptn: 1,17	Leite c/ cacau Torta de alho poró e abobrinha Mamão  Kcal: 195,1029 Ptn: 7,433
23/03/2026 Segunda Kcal: 1191,095 Ptn: 42,8536	Creme de aveia c/ banana e canela  RECREIO Abacaxi Kcal: 350,464 Ptn: 11,6296	Ovos mexidos c/ cenoura, milho, ervilha Arroz Feijão Beterraba ralada  Kcal: 419,2714 Ptn: 18,901	Laranja  Kcal: 47,84 Ptn: 0,832	Leite puro Bolo de banana integral Mamão  Kcal: 373,5203 Ptn: 11,491
24/03/2026 Terça Kcal: 1054,41 Ptn: 42,3713	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	Maçã  Kcal: 70 Ptn: 0,375	Leite c/ canela Pizza de moída c/ tomate Abacaxi  Kcal: 192,874 Ptn: 7,4497



Integral - De 04/03/2026 até 07/04/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Fruta	Lanche da tarde
25/03/2026 Quarta Kcal: 1352,85 Ptn: 51,3136	Leite pingado c/ café Pão integral c/ doce de abacaxi caseiro  RECREIO Banana Kcal: 277,7428 Ptn: 8,6024	Estrogonofe de coração Arroz Feijão Tomate e cebola  Kcal: 582,0918 Ptn: 25,2357	Laranja   Kcal: 47,84 Ptn: 0,832	Batida de banana e mamão (s/ açúcar) Pão de minuto (requeijão, ovo, cenoura, tomate) Abacaxi  Kcal: 445,1828 Ptn: 16,6435
26/03/2026 Quinta Kcal: 1109,281 Ptn: 43,6056	Leite c/ cacau Pão de minuto c/ maionese fake c/ temp. verde  RECREIO Abacaxi Kcal: 400,8488 Ptn: 12,5484	Escalopes de frango Arroz integral Feijão Sal. pepino, tomate e alho poró c/ limão  Kcal: 451,4734 Ptn: 23,8225	Maçã   Kcal: 70 Ptn: 0,375	Suco de abacaxi natural Sanduíche com pão integral (pasta de frango e tomate) Banana  Kcal: 186,9588 Ptn: 6,8597
27/03/2026 Sexta Kcal: 1093,69 Ptn: 56,7531	Leite c/ canela Pão integral c/ pasta de ovo  RECREIO Laranja Kcal: 221,264 Ptn: 8,8564	Carne de panela Massa Feijão Milho verde cozido Beterraba ralada  Kcal: 573,9814 Ptn: 38,6007	Banana   Kcal: 85,5 Ptn: 1,17	Leite pingado c/ café Torta de legumes Mamão  Kcal: 212,945 Ptn: 8,126
30/03/2026 Segunda Kcal: 1142,24 Ptn: 36,9471	Iogurte natural c/ fruta e coco (banana, maçã, mamão)  RECREIO Mamão Kcal: 258,9458 Ptn: 9,2457	Peixe em conserva c/ batata Arroz Feijão Cenoura cozida c/ temp. verde  Kcal: 428,0878 Ptn: 16,1107	Maçã   Kcal: 70 Ptn: 0,375	Leite puro Bolo de maçã Abacaxi  Kcal: 385,211 Ptn: 11,2157
31/03/2026 Terça Kcal: 1230,27 Ptn: 56,3763	Leite puro Bolo de maçã  RECREIO Maçã Kcal: 410,907 Ptn: 10,76	Carne moída c/ milho Arroz Feijão Beterraba e repolho  Kcal: 463,9361 Ptn: 28,0433	Laranja   Kcal: 47,84 Ptn: 0,832	Leite caramelado (c/ aç. mascavo) Torta de batata c/ carne moída Mamão  Kcal: 307,595 Ptn: 16,741



Integral - De 04/03/2026 até 07/04/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Fruta	Lanche da tarde
01/04/2026 Quarta Kcal: 1382,160 Ptn: 53,1492	Suco de abacaxi natural Pão massinha c/ requeijão caseiro  RECREIO Banana Kcal: 312,5037 Ptn: 8,0028	Carne suína c/ moranga Arroz Feijão Repolho e tomate c/ orégano  Kcal: 516,0295 Ptn: 31,2993	Maçã   Kcal: 70 Ptn: 0,375	Leite puro Cuca de abacaxi Mamão  Kcal: 483,6269 Ptn: 13,4721
02/04/2026 Quinta Kcal: 1733,32 Ptn: 77,4773	Leite puro Cuca de abacaxi  RECREIO Maçã Kcal: 510,2019 Ptn: 13,0751	Carreteiro de carne Feijão vermelho Milho verde cozido Cenoura ralada  Kcal: 492,5041 Ptn: 28,6532	Laranja   Kcal: 47,84 Ptn: 0,832	Leite c/ cacau Pão caseiro de aveia (requeijão, carne desfiada) Banana  Kcal: 682,7799 Ptn: 34,917
03/04/2026 Sexta Kcal: 1296,89 Ptn: 42,6152	Leite caramelado (c/ aç. mascavo) Pão caseiro de aveia c/ pasta de frango com requeijão  RECREIO Mamão Kcal: 558,0318 Ptn: 16,9139	Fricassê de frango Arroz Feijão Abobrinha ao vinagrete  Kcal: 315,6307 Ptn: 11,6762	Banana   Kcal: 85,5 Ptn: 1,17	Leite c/ canela Sanduíche com pão massinha c/ pasta de ovo Abacaxi  Kcal: 337,728 Ptn: 12,8551
06/04/2026 Segunda Kcal: 1140,616 Ptn: 39,1026	Creme de amido c/ abacaxi e canela   RECREIO Laranja Kcal: 227,7778 Ptn: 6,1095	Massa c/ molho e ovos mexidos Feijão Beterraba e cenoura  Kcal: 427,54 Ptn: 19,5531	Maçã   Kcal: 70 Ptn: 0,375	Leite puro Bolo de laranja integral Abacaxi  Kcal: 415,299 Ptn: 13,065
07/04/2026 Terça Kcal: 1408,99 Ptn: 51,3543	Leite puro Bolo de laranja integral  RECREIO Abacaxi Kcal: 415,299 Ptn: 13,065	Carne moída c/ repolho Arroz Feijão Cenoura cozida  Kcal: 404,2233 Ptn: 20,6282	Laranja   Kcal: 47,84 Ptn: 0,832	Leite c/ cacau Pizza de peixe em conserva Mamão  Kcal: 541,637 Ptn: 16,8291