



CARDÁPIO – INTERMEDIÁRIO			INTOLERÂNCIA À LACTOSE		OUTUBRO/2026
Noturno Semana 1				Quinta – feira 01/10/2026	Sexta – feira 02/10/2026
				I26.03 Macarronada de carne moída (Macarrão espaguete, carne bovina moída, cenoura ralada ensopada com molho de tomate (feito na escola)), salada de acelga, salada de chuchu e uma banana	I26.683 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de agrião e uma fatia de mamão
Noturno Semana 2	Segunda – feira 05/10/2026	Terça – feira 06/10/2026	Quarta – feira 07/10/2026	Quinta – feira 08/10/2026	Sexta – feira 09/10/2026
	I26.196IL Polenta (sem lactose), molho de frango (frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), arroz, feijão, salada de alface e uma banana	I26.341IL Estrogonofe de carne bovina em iscas com molho branco (feito na escola com leite sem lactose), arroz, batata rústica, salada de beterraba ralada e uma fatia de melão	I25.241 Frango em cubos refogado com tomate e tempero verde, arroz, feijão, abóbora refogado com tempero verde, salada de repolho picado e uma fatia de mamão	I26.210 Carne suína em iscas refogada com cebola e tomate, arroz, feijão, batata doce em cubos assada, salada de rúcula e uma laranja	I26.355IL Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz, feijão, purê de batata (com leite sem lactose), salada de acelga e uma maçã
Noturno Semana 3	Segunda – feira 12/10/2026	Terça – feira 13/10/2026	Quarta – feira 14/10/2026	Quinta – feira 15/10/2026	Sexta – feira 16/10/2026
	FERIADO	I26.439 Frango em iscas refogado, arroz, feijão, vagem refogada, chuchu com tempero verde e uma fatia de melão	I26.558 Feijoada de carne bovina com legumes (feijão com carne bovina em cubos, chuchu e abóbora em cubos), arroz integral, farofa de couve e uma banana	R26.943IL Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, polenta (sem lactose), salada de rúcula e uma laranja	I26.774 Macarronada de carne moída (macarrão espaguete, carne bovina moída, cenoura ralada ensopada com molho de tomate (feito na escola)), salada de alface, salada de beterraba cozida e uma maçã
Noturno Semana 4	Segunda – feira 19/10/2026	Terça – feira 20/10/2026	Quarta – feira 21/10/2026	Quinta – feira 22/10/2026	Sexta – feira 23/10/2026
	I26.268IL Fricassê de peito de frango em iscas com molho branco (feito na escola com leite sem lactose) e milho verde congelado, arroz, batata inglesa assada, salada de beterraba ralada e uma maçã	I26.50 Carne bovina em iscas acebolado, arroz, feijão, batata assada, salada de repolho e uma fatia de mamão	I26.254IL Omelete de tomate com queijo sem lactose e orégano (Fortaia), arroz, feijão, abobrinha refogada, salada de alface e uma laranja	I23.447 Frango (coxa e sobrecoxa sem osso) ensopado com aipim e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de acelga e uma banana	I25.70 Carne suína em cubos acebolada, arroz, feijão, abóbora no forno com tempero verde, salada de rúcula e uma laranja



	Segunda – feira 26/10/2026	Terça – feira 27/10/2026	Quarta – feira 28/10/2026	Quinta – feira 29/10/2026	Sexta – feira 30/10/2026
Noturno Semana 5	126.372IL Carne bovina em cubos refogada com tomate e abobrinha, arroz, feijão, purê de batata doce (com leite sem lactose), salada de repolho bicolor e uma fatia de abacaxi	126.946 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de acelga e uma fatia de mamão	126.113IL Polenta (sem lactose), molho de carne moída (carne bovina moída com molho de tomate (feito na escola)), arroz, feijão, salada de rúcula e uma banana	125.69 Frango em cubos acebolada, arroz, feijão, batata com tempero verde, salada de tomate e uma fatia de melancia	126.79 Carne de panela com abóbora (carne bovina em cubos, tomate, cebola e abóbora), arroz, feijão, salada de couve e uma fatia de melão



RECOMENDAÇÕES DIETÉTICAS PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE:

- Devem ser excluídos todos alimentos e preparações que contenham lactose. Os alimentos que possuem lactose pertencem ao grupo de leite e derivados: leite de vaca, queijos, manteiga e iogurte. Para molhos ou preparações com recheio utilizar ingredientes que não contenham leite e derivados.
- Atentar-se ao rótulo dos alimentos para saber sua composição. A origem dos alimentos industrializados deve ser confiável, possuir certificações e a embalagem deve apresentar a informação “sem lactose ” ou “zero lactose”.
- Alguns pães, biscoitos e bolos podem conter leite e derivados em sua composição, estes então não devem ser oferecidos aos alunos portadores de intolerância à lactose.
- Opções de substituição do leite de vaca: leite de vaca sem lactose, bebida vegetal (arroz, côco, amêndoas, aveia, castanhas ou soja).