



Cardápio Setembro 2026

Ensino fundamental - Escola Yukio Uemura - **SEM LACTOSE**

Segunda
31/08

Terça
01/09

Quarta
02/09

Quinta
03/09

Sexta
04/09

**Café da
manhã**
07:30

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA S/
LACTOSE
LEITE S/ LACTOSE C/
CHOCOLATE 50%

BOLO DE COCO
S/LEITE
CHÁ
FRUTA

PÃO CASEIRO COM
MANTEIGA S/
LACTOSE
CHÁ

BOLACHA S/
LACTOSE
VITAMINA DE
FRUTA S/ LACTOSE
FRUTA

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA S/ LACTOSE
LEITE S/ LACTOSE C/
CHOCOLATE 50%

Almoço
10:00

ARROZ/FEIJÃO
CARNE MOÍDA
FAROFÁ DE
LEGUMES
SALADA A

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
COZIDO
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS COM
BATATA
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
LASANHA S/
LACTOSE DE CARNE
SALADA: A+B

ARROZ/FEIJÃO
FILÉ DE FRANGO
SALADA: A+B

**Café da
tarde**
15:00

BOLO DE COCO
S/LEITE
CHÁ

QUIRERA COM
PERNIL DE PORCO E
LEGUMES
FRUTA

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS COM
BATATA
SALADA A+B

BOLACHA S/
LACTOSE
VITAMINA DE
FRUTA S/ LACTOSE
FRUTA

MACARRONADA COM
CARNE
SALADA: A+B



Cardápio Setembro 2026

Ensino fundamental - Escola Yukio Uemura - **SEM LACTOSE**

Segunda
07/09

Terça
08/09

Quarta
09/09

Quinta
10/09

Sexta
11/09

**Café da
manhã**
07:30



PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA S/
LACTOSE
LEITE S/ LACTOSE
C/ CHOCOLATE 50%

TORTA S/ LACTOSE DE
CARNE E LEGUMES
CHÁ

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA S/
LACTOSE
LEITE S/ LACTOSE C/
CHOCOLATE 50%

PÃO FRANCÊS COM
OVOS MEXIDOS
CHÁ
FRUTA

Almoço
10:00

FERIADO
INDEPENDÊNCIA DO
BRASIL

ARROZ/FEIJÃO
CARNE MOÍDA
FAROFA DE
LEGUMES
SALADA A

ARROZ/FEIJÃO
CARNE DE PANELA COM
MANDIOCA
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO ASSADO
SALADA: A+B

ARROZ/FEIJÃO
MACARRONADA COM
FRANGO
SALADA: A+B

**Café da
tarde**
15:00



TORTA S/ LACTOSE
DE CARNE E
LEGUMES
CHÁ

ARROZ/FEIJÃO
CARNE DE PANELA COM
MANDIOCA
SALADA A+B

MACARRONADA COM
FRANGO
SALADA: A+B

PÃO FRANCÊS COM
OVOS MEXIDOS
CHÁ
FRUTA



Cardápio Setembro 2026

Ensino fundamental - Escola Yukio Uemura - **SEM LACTOSE**

Segunda
14/09

Terça
15/09

Quarta
16/09

Quinta
17/09

Sexta
18/09

**Café da
manhã**
07:30

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA S/
LACTOSE
LEITE S/ LACTOSE C/
CHOCOLATE 50%

PÃO CASEIRO COM
REQUEIJÃO S/
LACTOSE
CHÁ

BOLACHA S/ LACTOSE
LEITE S/ LACTOSE C/
CHOCOLATE 50%
FRUTA

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA S/ LACTOSE
LEITE S/ LACTOSE C/
CHOCOLATE 50%

QUIBE ASSADO
CHÁ
FRUTA

Almoço
10:00

ARROZ/FEIJÃO
CARNE MOÍDA
FAROFA DE LEGUMES
SALADA A

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
ASSADO
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS
BATATA DOCE (COZIDA
OU ASSADA OU PURÊ)
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO AO MOLHO
POLENTA
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO ASSADO
SALADA: A

**Café da
tarde**
15:00

POLENTA COM CARNE
MOÍDA
SALADA A+B

PÃO CASEIRO COM
REQUEIJÃO S/
LACTOSE
CHÁ

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS
BATATA DOCE (COZIDA
OU ASSADA OU PURÊ
S/ LACTOSE)
SALADA A+B
FRUTA

QUIBE ASSADO
CHÁ

BOLACHA S/
LACTOSE
LEITE S/ LACTOSE C/
CHOCOLATE 50%
FRUTA



Cardápio Setembro 2026

Ensino fundamental - Escola Yukio Uemura - **SEM LACTOSE**

Segunda
21/09

Terça
22/09

Quarta
23/09

Quinta
24/09

Sexta
25/09

**Café da
manhã**
07:30

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA S/
LACTOSE
LEITE S/ LACTOSE C/
CHOCOLATE 50%

BOLO DE FUBÁ S/
LEITE
CHÁ
FRUTA

PÃO DOCE COM
MANTEIGA S/
LACTOSE
LEITE S/ LACTOSE C/
CHOCOLATE 50%

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA S/ LACTOSE
LEITE S/ LACTOSE C/
CHOCOLATE 50%

TORTA DE FRANGO S/
LEITE E LEGUMES
CHÁ
FRUTA

Almoço
10:00

ARROZ/FEIJÃO
CARNE MOÍDA
FAROFÁ DE
LEGUMES
SALADA A

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
COZIDO
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
FILÉ DE TILÁPIA (AO
MOLHO OU ASSADA)
COM BATATA
SALADA: A+B

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO AO MOLHO
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS
CREME DE MILHO
SALADA A+B

**Café da
tarde**
15:00

BOLO DE FUBÁ S/
LEITE
LEITE S/ LACTOSE C/
CHOCOLATE 50%

QUIRERA COM
PERNIL DE PORCO E
LEGUMES
FRUTA

ARROZ/FEIJÃO
FILÉ DE TILÁPIA (AO
MOLHO OU ASSADA)
COM BATATA
SALADA: A+B

TORTA DE FRANGO S/
LEITE E LEGUMES
CHÁ
FRUTA

BOLACHA S/
LACTOSE
LEITE S/ LACTOSE C/
CHOCOLATE 50%
FRUTA



Cardápio Setembro 2026

Ensino fundamental - Escola Yukio Uemura - **SEM LACTOSE**

Segunda
28/09

Terça
29/09

Quarta
30/09

Quinta
01/10

Sexta
02/10

**Café da
manhã**
07:30

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA S/
LACTOSE
LEITE S/ LACTOSE C/
CHOCOLATE 50%

BOLO DE CENOURA
S/ LEITE
CHÁ
FRUTA

PÃO DOCE COM
MANTEIGA S/
LACTOSE
LEITE S/ LACTOSE C/
CHOCOLATE 50%

PÃO FRANCÊS COM
MANTEIGA S/ LACTOSE
CHÁ

BOLACHA S/
LACTOSE
LEITE S/ LACTOSE C/
CHOCOLATE 50%
FRUTA

Almoço
10:00

ARROZ/FEIJÃO
PERNIL DE PORCO
COZIDO
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
ALMÔNDEGA AO
MOLHO
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
CARNE DE PANELA
MANDIOCA
SALADA A+B

ARROZ/FEIJÃO
BIFE EM TIRAS
SALADA: A+B

ARROZ/FEIJÃO
FRANGO ASSADO
MAIONESE DE LEITE
S/LACTOSE
SALADA: A

**Café da
tarde**
15:00

BOLO DE CENOURA
S/ LEITE
LEITE S/ LACTOSE C/
CHOCOLATE 50%

QUIRERA COM
CARNE DE PANELA E
LEGUMES
FRUTA

ARROZ/FEIJÃO
CARNE DE PANELA
MANDIOCA
SALADA A+B

BOLACHA S/ LACTOSE
LEITE S/ LACTOSE C/
CHOCOLATE 50%

POLENTA COM
FRANGO DESFIADO
SALADA A+B
FRUTA



Cardápio Setembro 2026

Ensino fundamental - Escola Yukio Uemura

MODALIDADE DE ENSINO	TURNO	DIAS LETIVOS	RECOMENDADO KCAL/DIA	MÉDIA MENSAL KCAL/DIA	ADEQUAÇÃO %
PRÉ ESCOLA	MATUTINO	24	630	677,81	107,59
	VESPERTINO	24	270	276,88	102,55
FUNDAMENTAL	MATUTINO	24	766	1.036,60	135,33
	VESPERTINO	24	329	422,46	128,41