



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 -		Ensino Fundamental		Doença Celíaca		11 - 15 anos		OUTUBRO 2026 SEMANA 1			
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	/ /		/ /		/ /		01/10/26		02/10/26		
Manhã							D26.62C Pão massinha sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma banana em fatias, suco de uva integral sem LL23.281C Pão massinha sem glúten com carne bovina moída ensopada com molho d		D26.07C Bolo de fubá mesclado com chocolate (com farinha sem glúten), leite com café, açúcar e uma laranja tomate em fatia e alface), suco de LL24.253C Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral sem glúten, uma		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	421,000	CHO - Carboidratos	67,000(g)	Pt - Proteínas	13,500(g)	Lip - Lipídios	17,000(g)		
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	842,000	CHO - Carboidratos	134,000(g)	Pt - Proteínas	27,000(g)	Lip - Lipídios	34,000(g)		
Almoço							A25.168C Fricassê de peito de frango em iscas com molho branco sem glúten (feito na escola) e milho verde congelado, arroz, batata doce assada, salada de rúcula e uma fatia de mamão.		A26.221 Carne bovina em iscas refogada com tomate, arroz, feijão, farofa de cenoura, salada de agrião e uma fatia de melão.		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	555,500	CHO - Carboidratos	95,000(g)	Pt - Proteínas	28,500(g)	Lip - Lipídios	6,000 (g)		
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	1111,000	CHO - Carboidratos	190,000(g)	Pt - Proteínas	57,000(g)	Lip - Lipídios	12,000 (g)		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

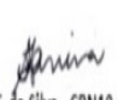
Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 -		Ensino Fundamental		Doença Celíaca		11 - 15 anos		OUTUBRO 2026 SEMANA 1			
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	/ /		/ /		/ /		01/10/26		02/10/26		
Tarde							LL25.04C Bolo sem glúten de cenoura, leite batido com banana, mamão e aveia sem glúten e uma laranja.		LL26.122C Torta de banana com maçã*(com farinha sem glúten), leite com café, açúcar e uma fatia de abacaxi. *massa com aveia sem glúten		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	270,500	CHO - Carboidratos	41,000(g)	Pt - Proteínas	5,000(g)	Lip - Lipídios	7,500	(g)	
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	541,000	CHO - Carboidratos	82,000(g)	Pt - Proteínas	10,000(g)	Lip - Lipídios	15,000	(g)	



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE


Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 - Ensino Fundamental Doença Celíaca 11 - 15 anos OUTUBRO 2026 SEMANA 2

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	05/10/26	06/10/26	07/10/26	08/10/26	09/10/26
Manhã	D25.22C Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral sem glúten, manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface), leite com café, açúcar e uma LL26.772C Leite batido com morango, aveia sem glúten e mel, biscoito caseiro sem	D26.48C Pão massinha (sem glúten) com ovos mexidos, leite com café, açúcar e uma laranja. de trigo LL26.295 Bolo de fubá mesclado com chocolate*, leite batido com cacau e	LL26.873C Sanduíche de frango ao forno (duas fatias de pão integral sem glúten, frango desfiado ao molho de tomate, uma fatia de queijo, tomate em rodela), suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de mamão	D25.63C Pão massinha sem glúten com manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface, leite com café e açúcar e uma fatia de mamão. LL26.250C Cuca de abacaxi com aveia sem glúten e canela (com farinha sem glúten),	D24.46C Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia (sem glúten)*, iogurte de mel (iogurte natural batido com mel) e biscoito caseiro sem glúten e sem gordura LL23.98C Pão massinha (sem glúten) com peito de frango desfiado ao molho de *servir separadamente
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 469,800 CHO - Carboidratos 68,600(g) Pt - Proteínas 13,600(g) Lip - Lipídios 14,000(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 939,600 CHO - Carboidratos 137,200(g) Pt - Proteínas 27,200(g) Lip - Lipídios 28,000(g)					
Almoço	A25.598 Carne moída refogada com tomate abóbora, arroz, feijão, salada de acelga e uma fatia de melancia.	A24.148C Macarronada sem glúten de frang (macarrão espaguete sem glúten com frang desfiado ensopado com molho de tomate (feito na escola)), salada de alface, salada de chuchu e uma maçã.	A26.42 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), feijão, vagem refogada, salada de agrião e uma laranja.	A26.04 Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz, feijão, creme de milho, salada de repolho, salada de cenoura cozida e uma banana.	A26.153 Carne bovina em cubos com cenou e tomate, arroz, feijão, salada de brócolis e couve-flor e uma fatia de mamão.
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 541,000 CHO - Carboidratos 93,200(g) Pt - Proteínas 26,600(g) Lip - Lipídios 9,200 (g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 1082,000 CHO - Carboidratos 186,400(g) Pt - Proteínas 53,200(g) Lip - Lipídios 18,400 (g)					



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 - Ensino Fundamental			Doença Celíaca		11 - 15 anos		OUTUBRO 2026 SEMANA 2			
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	05/10/26		06/10/26		07/10/26		08/10/26		09/10/26	
Tarde	LL26.206C Torta de frango com 50% aveia sem glúten* (com farinha sem glúten) (com peito de frango desfiado, tomate e abobrinha em cubos, cebola e tempero verde), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de melão. *com leite		LL26.266C Sanduíche de queijo (pão massinha sem glúten, manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de abacaxi		LL26.380C Bolo de maçã com canela (com farinha sem glúten), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana		LL26.34C Pão massinha sem glúten com omelete de queijo com orégano, alface, tomate em fatia, suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de mamão		LL26.90C Brownie (ovos, açúcar, manteiga, sal, farinha sem glúten e cacau em pó), leite com café, açúcar e uma laranja	
UMA REFEIÇÃO										
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	465,800	CHO - Carboidratos	66,200(g)	Pt - Proteínas	11,600(g)	Lip - Lipídios	15,400	(g)
DUAS REFEIÇÕES										
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	931,600	CHO - Carboidratos	132,400(g)	Pt - Proteínas	23,200(g)	Lip - Lipídios	30,800	(g)



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 - Ensino Fundamental Doença Celíaca 11 - 15 anos OUTUBRO 2026 SEMANA 3

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	12/10/26	13/10/26	14/10/26	15/10/26	16/10/26
Manhã		D24.104C Pão integral sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma maçã. trans. LL24.52C Salada de frutas (mamão, banana e maçã), iogurte natural batido com mel e	D23.49C Leite batido com banana e aveia sem glúten, biscoito caseiro sem glúten e sem gordura trans e uma laranja. uma fatia de queijo, tomate em rodela), LL26.983C Sanduíche de carne ao forno (duas fatias de pão integral sem glúten,	D25.48C Pão massinha (sem glúten) com ovos mexidos, leite com café, açúcar e uma banana. açúcar, açúcar e uma fatia de abacaxi LL26.130C Cuca de doce de uva com aveia sem glúten e canela (com farinha sem	D26.21C Pão massinha sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma fatia de mamão LL26.110C Bolo Outubro Rosa (com farinha sem glúten), leite com café, açúcar e uma
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 506,500 CHO - Carboidratos 81,000(g) Pt - Proteínas 14,000(g) Lip - Lipídios 16,000(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 1013,000 CHO - Carboidratos 162,000(g) Pt - Proteínas 28,000(g) Lip - Lipídios 32,000(g)					
Almoço		A26.281 Polenta, molho de carne moída (carne bovina moída e molho de tomate feito na escola), arroz, feijão, salada de acelga e uma fatia de melão.	A26.255 Frango em cubos acebolado, arroz feijão, purê de batata com tempero verde, salada de repolho e uma fatia de mamão.	A26.164 Carne bovina em iscas refogada com tomate e cebola, arroz, feijão, chuchu refogado, salada de alface, salada de beterraba ralada e uma maçã.	A26.310 Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e tempero verde), arroz com cenoura, feijão, salada de batata com tempero verde e uma fatia de melancia.
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 598,500 CHO - Carboidratos 98,500(g) Pt - Proteínas 35,000(g) Lip - Lipídios 9,750 (g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 1197,000 CHO - Carboidratos 197,000(g) Pt - Proteínas 70,000(g) Lip - Lipídios 19,500 (g)					



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 - Ensino Fundamental			Doença Celíaca		11 - 15 anos		OUTUBRO 2026 SEMANA 3				
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	12/10/26		13/10/26		14/10/26		15/10/26		16/10/26		
Tarde			LL26.246C Torta sem glúten de milho verde com queijo (feito com farinha sem glúten) (milho verde congelado, mussarela, tomate, cebola, orégano e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma maçã *massa com leite		LL25.18C Bolo de limão mesclado com chocolate (com farinha sem glúten), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de melancia.		LL26.781C Bolo salgado de frango com legumes* (com farinha sem glúten, frango, tomate, espinafre, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma laranja. *massa com leite		LL23.43C Pão massinha sem glúten com carne moída refogada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de maçã integral sem adição de açúcar e uma fatia de melão		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	427,000	CHO - Carboidratos	64,500(g)	Pt - Proteínas	12,000(g)	Lip - Lipídios	15,750	(g)	
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	854,000	CHO - Carboidratos	129,000(g)	Pt - Proteínas	24,000(g)	Lip - Lipídios	31,500	(g)	



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 - Ensino Fundamental Doença Celíaca 11 - 15 anos OUTUBRO 2026 SEMANA 4

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	19/10/26	20/10/26	21/10/26	22/10/26	23/10/26
Manhã	D26.48C Pão massinha (sem glúten) com ovos mexidos, leite com café, açúcar e uma laranja. com mel) e biscoito caseiro sem glúten e LL26.85C Salada de frutas (laranja, banana e maçã), aveia sem glúten*, *servir separadamente	LL24.27C Pão massinha (sem glúten) com omelete de cenoura, alface, tomate em fatia e suco de uva integral sem adição de açúcar e uma laranja.	D25.76C Pão doce liso (sem glúten) com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma maçã. LL24.152C Bolo de fubá (com farinha sem glúten), suco de laranja integral sem	D26.201C logurte natural batido com morango e mel, biscoito caseiro sem glúten e sem gordura trans e uma laranja e mussarela ralada), suco de laranja LL26.288C Escondidinho de frango (frango desfiado refogado com cebola, tomate e	D26.63C Pão doce liso sem glúten com manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface, leite com café e açúcar e uma banana LL26.156C Bolo pão de mel (com farinha sem glúten), leite com café, açúcar e uma
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 464,600 CHO - Carboidratos 78,000(g) Pt - Proteínas 14,000(g) Lip - Lipídios 19,200(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 929,200 CHO - Carboidratos 156,000(g) Pt - Proteínas 28,000(g) Lip - Lipídios 38,400(g)					
Almoço	A26.197C Macarronada de carne suína (macarrão parafuso sem glúten com molho de tomate (feito na escola)), carne suína em cubos acebolada, salada de alface, salada de abóbora e uma fatia de melancia	A26.97 Arroz colorido com carne (arroz integral, carne bovina moída, abobrinha e vagem), feijão, salada de pepino e uma fatia de melão.	A26.82 Frango em cubos ensopado com batata doce e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de acelga com cenoura ralada e uma banana.	A26.119 Carne bovina em iscas com tomate e cebola, arroz, feijão vermelho, farofa de couve, salada de rúcula e uma fatia de melão.	A26.222 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa) com aipim e tomate, arroz, feijão, salada de repolho bicolor e uma fatia de mamão.
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 537,000 CHO - Carboidratos 91,400(g) Pt - Proteínas 27,000(g) Lip - Lipídios 7,200 (g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 1074,000 CHO - Carboidratos 182,800(g) Pt - Proteínas 54,000(g) Lip - Lipídios 14,400 (g)					



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

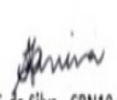
Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 - Ensino Fundamental		Doença Celíaca		11 - 15 anos		OUTUBRO 2026 SEMANA 4		
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira			
	19/10/26	20/10/26	21/10/26	22/10/26	23/10/26			
Tarde	LL26.873C Sanduíche de frango ao forno (duas fatias de pão integral sem glúten, frango desfiado ao molho de tomate, uma fatia de queijo, tomate em rodelas), suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de mamão	LL24.246C Cuca de banana (com farinha sem glúten e aveia sem glúten, canela e mel), leite com café, açúcar e uma fatia de melão	LL24.111C Pão integral sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma maçã.	LL25.396C Iogurte natural batido com banana, aveia sem glúten e mel, biscoito caseiro sem glúten e sem gordura trans e uma fatia de mamão.	LL23.67C Pão massinha sem glúten com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana.			
UMA REFEIÇÃO								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	450,800	CHO - Carboidratos	76,200(g)	Pt - Proteínas	14,600(g)	Lip - Lipídios	16,400 (g)
DUAS REFEIÇÕES								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	901,600	CHO - Carboidratos	152,400(g)	Pt - Proteínas	29,200(g)	Lip - Lipídios	32,800 (g)



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE


Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 - Ensino Fundamental Doença Celíaca 11 - 15 anos OUTUBRO 2026 SEMANA 5

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	26/10/26	27/10/26	28/10/26	29/10/26	30/10/26
Manhã	D26.107C Pão integral sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma fatia de melão LL25.737C Leite batido com mamão, banana e mel, biscoito caseiro sem gordura trans	D24.46C Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia (sem glúten)*, iogurte de mel (iogurte natural batido com mel) e biscoito caseiro sem glúten e sem gordura LL26.893C Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral sem glúten, *servir separadamente	D24.48C Pão massinha sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma maçã. de laranja integral sem adição de açúcar LL26.182C Pão massinha sem glúten com carne moída ensopada com molho de tomate	D25.42C Bolo de cenoura (com farinha sem glúten), leite com café, açúcar e uma laranja. mussarela ralada), suco de maçã integral LL26.275 Escondidinho de carne moída (carne bovina moída refogada com cebola,	D25.48C Pão massinha (sem glúten) com ovos mexidos, leite com café, açúcar e uma banana. mamão LL26.112C Pão doce liso sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 408,000 CHO - Carboidratos 51,000(g) Pt - Proteínas 16,400(g) Lip - Lipídios 18,800(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 816,000 CHO - Carboidratos 102,000(g) Pt - Proteínas 32,800(g) Lip - Lipídios 37,600(g)					
Almoço	A26.204 Omelete de forno com espinafre, queijo e orégano, arroz, feijão, salada de acelga, salada de abóbora e uma fatia de melão.	A26.198C Macarronada de carne bovina (macarrão parafuso sem glúten com carne bovina com molho de tomate (feito na escola)), salada de repolho, salada de cenoura ralada e uma laranja	A26.236 Frango em cubos refogado com batata doce e tomate, arroz, feijão, salada de agrião, salada de vagem e uma fatia de mamão.	A24.189 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, cenoura e molho de tomate (feito na escola)), abobrinha refogada, salada de repolho e uma maçã.	A26.49 Carne bovina em iscas refogada, arroz, feijão, purê de batata, salada de chuchu e uma banana.
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 538,600 CHO - Carboidratos 89,800(g) Pt - Proteínas 25,600(g) Lip - Lipídios 8,600 (g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 1077,200 CHO - Carboidratos 179,600(g) Pt - Proteínas 51,200(g) Lip - Lipídios 17,200 (g)					



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 - Ensino Fundamental				Doença Celíaca		11 - 15 anos		OUTUBRO 2026 SEMANA 5			
	Segunda-Feira			Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	26/10/26			27/10/26		28/10/26		29/10/26		30/10/26	
Tarde	LL25.303C Torta de frango com 50% aveia sem glúten (com farinha sem glúten) (com peito de frango desfiado, tomate e abobrinha em cubos, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana.			LL26.610C Pão massinha sem glúten com ovos mexidos, queijo e orégano, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de abacaxi		LL26.184 Bolo de milho, suco de uva sem adição de açúcar e uma fatia de abacaxi.* com farinha de milho e sem farinha de trigo		LL24.83C Salada de frutas (mamão, banana e laranja), aveia sem glúten*, iogurte de mel (iogurte natural batido com mel) e biscoito caseiro sem glúten e sem gordura trans. *servir separadamente		LL25.270C Cuca de maçã com aveia sem glúten e canela (com farinha sem glúten), leite com café, açúcar e uma laranja.	
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	501,600	CHO - Carboidratos	114,000(g)	Pt - Proteínas	11,400(g)	Lip - Lipídios	20,600	(g)	
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	1003,200	CHO - Carboidratos	228,000(g)	Pt - Proteínas	22,800(g)	Lip - Lipídios	41,200	(g)	