



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROGRAMA ESTADUAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

CARDÁPIOS - ENSINO REGULAR -		Ensino Fundamental	Doença Celíaca	11 - 15 anos	OUTUBRO 2026	
Matutino	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	/ /	/ /	/ /	01/10/26	02/10/26	
				D26.62C Pão massinha sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma banana e uma maçã. R26.161 Carne bovina em cubos ensopado com aipim e molho de tomate (feito na	D26.07C Bolo de fubá mesclado com chocolate (com farinha sem glúten), leite com café, açúcar e uma laranja uma fatia de mamão. *sem mel LL26.273C Cuca de maçã* com aveia sem glúten e canela (50% farinha sem glúten),	

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 456,000 CHO - Carboidratos 73,000(g) Pt - Proteínas 16,000(g) Lip - Lipídios 10,500(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 912,000 CHO - Carboidratos 146,000(g) Pt - Proteínas 32,000(g) Lip - Lipídios 21,000(g)

Vespertino	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	/ /	/ /	/ /	01/10/26	02/10/26
				R26.161 Carne bovina em cubos ensopado com aipim e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de repolho e uma maçã.	LL26.273C Cuca de maçã* com aveia sem glúten e canela (50% farinha sem glúten), suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de mamão. *sem mel

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 456,000 CHO - Carboidratos 73,000(g) Pt - Proteínas 16,000(g) Lip - Lipídios 10,500(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 912,000 CHO - Carboidratos 146,000(g) Pt - Proteínas 32,000(g) Lip - Lipídios 21,000(g)



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROGRAMA ESTADUAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

Matutino	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
	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 R26.110 Arroz colorido com frango (arroz integral, peito de frango desfiado, vagem	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	R24.164 Frango ensopado (coxa e sobreco sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, aipim refogado com tempero verde, salada de abobrinha 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. R26.210 Carne suína em iscas refogada co cebola e tomate, arroz, feijão, batata	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 509,600 CHO - Carboidratos 80,600(g) Pt - Proteínas 21,400(g) Lip - Lipídios 10,600(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 1019,200 CHO - Carboidratos 161,200(g) Pt - Proteínas 42,800(g) Lip - Lipídios 21,200(g)

Vespertino	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
	R26.110 Arroz colorido com frango (arroz integral, peito de frango desfiado, vagem e milho verde congelado), feijão, salada de repolho com fatias de tomate e uma maçã.	LL26.295 Bolo de fubá mesclado com chocolate*, leite batido com cacau e açúcar e uma fatia de melão. *sem farinha de trigo	R24.164 Frango ensopado (coxa e sobreco sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, aipim refogado com tempero verde, salada de abobrinha e uma fatia de mamão.	R26.210 Carne suína em iscas refogada co cebola e tomate, arroz, feijão, batata doce em cubos assada, salada de rúcula com alface e uma laranja.	LL23.98C Pão massinha (sem glúten) com peito de frango desfiado ao molho de tomate (feito na escola), alface, tomate em fatia, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 509,600 CHO - Carboidratos 80,600(g) Pt - Proteínas 21,400(g) Lip - Lipídios 10,600(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 1019,200 CHO - Carboidratos 161,200(g) Pt - Proteínas 42,800(g) Lip - Lipídios 21,200(g)



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROGRAMA ESTADUAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

Matutino	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
	Semana 3	D24.104C Pão integral sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma maçã. escola)), abobrinha refogada, salada de R25.49 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, cenoura	D23.49C Leite batido com banana e aveia sem glúten, biscoito caseiro sem glúten e sem gordura trans e uma laranja. LL25.159C Bolo pão de mel (com farinha sem glúten), suco de uva integral sem	D25.48C Pão massinha (sem glúten) com ovos mexidos, leite com café, açúcar e uma banana. de agrião e uma fatia de mamão. R26.381 Frango em cubos refogado com tomate e tempero verde, arroz, feijão,	D26.21C Pão massinha sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma fatia de mamão

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 437,750 CHO - Carboidratos 72,000(g) Pt - Proteínas 14,000(g) Lip - Lipídios 9,250(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 875,500 CHO - Carboidratos 144,000(g) Pt - Proteínas 28,000(g) Lip - Lipídios 18,500(g)

Vespertino	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
	Semana 3	R25.49 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, cenoura ralada e molho de tomate (feito na escola)), abobrinha refogada, salada de repolho e uma laranja.	LL25.159C Bolo pão de mel (com farinha sem glúten), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana.	R26.381 Frango em cubos refogado com tomate e tempero verde, arroz, feijão, brócolis com couve-flor refogado, salada de agrião e uma fatia de mamão.	

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 336,000 CHO - Carboidratos 59,750(g) Pt - Proteínas 11,500(g) Lip - Lipídios 5,500(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 672,000 CHO - Carboidratos 119,500(g) Pt - Proteínas 23,000(g) Lip - Lipídios 11,000(g)



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROGRAMA ESTADUAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

Matutino	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
	D26.48C Pão massinha (sem glúten) com ovos mexidos, leite com café, açúcar e uma laranja. LL26.85C Salada de frutas (laranja, banana e maçã), aveia sem glúten*, *servir separadamente	R25.255 Omelete de tomate com queijo e orégano (Fortaia), arroz, feijão, cenoura refogada, salada de alface e uma laranja.	D25.76C Pão doce liso (sem glúten) com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma maçã. R26.216 Carne bovina em iscas refogada com tomate e cebola, arroz, feijão	D26.201C Iogurte natural batido com morango e mel, biscoito caseiro sem glúten e sem gordura trans e uma laranja de rúcula e uma banana. R26.944 Frango ensopado (coxa e sobreco sem osso) com molho de tomate (feito na	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 R26.372 Carne bovina em cubos refogada com tomate e abobrinha, arroz, feijão,

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 543,800 CHO - Carboidratos 99,200(g) Pt - Proteínas 25,000(g) Lip - Lipídios 11,200(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 1087,600 CHO - Carboidratos 198,400(g) Pt - Proteínas 50,000(g) Lip - Lipídios 22,400(g)

Vespertino	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
	LL26.85C Salada de frutas (laranja, banana e maçã), aveia sem glúten*, Iogurte de mel (iogurte natural batido com mel) e biscoito caseiro sem glúten e sem gordura trans. *servir separadamente	R25.255 Omelete de tomate com queijo e orégano (Fortaia), arroz, feijão, cenoura refogada, salada de alface e uma laranja.	R26.216 Carne bovina em iscas refogada com tomate e cebola, arroz, feijão vermelho, chuchu refogado, salada de couve e uma fatia de mamão.	R26.944 Frango ensopado (coxa e sobreco sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, polenta, salada de rúcula e uma banana.	R26.372 Carne bovina em cubos refogada com tomate e abobrinha, arroz, feijão, purê de batata doce, salada de agrião e uma fatia de abacaxi.

UMA REFEIÇÃO

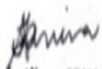
Macronutrientes: Kcal - Calorias 543,800 CHO - Carboidratos 99,200(g) Pt - Proteínas 25,000(g) Lip - Lipídios 11,200(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 1087,600 CHO - Carboidratos 198,400(g) Pt - Proteínas 50,000(g) Lip - Lipídios 22,400(g)



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROGRAMA ESTADUAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR


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


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

Matutino	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
	D26.107C Pão integral sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma fatia de melão salada de alface e uma laranja. R25.401 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola),	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 R26.198 Frango em iscas refogado com batata e tomate, arroz, feijão, abobrinha *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 toma	D25.42C Bolo de cenoura (com farinha sem glúten), leite com café, açúcar e uma laranja. salada de tomate e uma fatia de mamão. R26.153 Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e tempero	D25.48C Pão massinha (sem glúten) com ovos mexidos, leite com café, açúcar e uma banana. LL23.252C Leite batido com mamão e banana, biscoito caseiro sem glúten e sem

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 412,800 CHO - Carboidratos 71,400(g) Pt - Proteínas 18,400(g) Lip - Lipídios 7,400(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 825,600 CHO - Carboidratos 142,800(g) Pt - Proteínas 36,800(g) Lip - Lipídios 14,800(g)

Vespertino	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
	R25.401 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), legumes refogados (cenoura e chuchu), salada de alface e uma laranja.	R26.198 Frango em iscas refogado com batata e tomate, arroz, feijão, abobrinha refogada, salada de beterraba ralada e uma maçã.	LL26.182C Pão massinha sem glúten com carne moída ensopada com molho de toma (feito na escola), alface, tomate, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma banana	R26.153 Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e tempero verde), arroz com brócolis, feijão, salada de tomate e uma fatia de mamão.	LL23.252C Leite batido com mamão e banana, biscoito caseiro sem glúten e sem gordura trans e uma fatia de melão.

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 412,800 CHO - Carboidratos 71,400(g) Pt - Proteínas 18,400(g) Lip - Lipídios 7,400(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 825,600 CHO - Carboidratos 142,800(g) Pt - Proteínas 36,800(g) Lip - Lipídios 14,800(g)