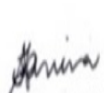

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

CARDÁPIOS -		*	-*-	Diabetes	11 - 15 anos	OUTUBRO 2026					
Matutino Semana 1	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		
	/ /		/ /		/ /		01/10/26		02/10/26		
							D26.62D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café sem açúcar* e uma banana *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia		D26.07D Bolo de fubá mesclado com chocolate (50% aveia e sem açúcar*), leite com café sem açúcar* e uma laranja *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	406,000	CHO - Carboidratos	47,500(g)	Pt - Proteínas	13,500 (g)	Lip - Lipídios	14,500(g)		
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	812,000	CHO - Carboidratos	95,000(g)	Pt - Proteínas	27,000 (g)	Lip - Lipídios	29,000 (g)		
Noturno Semana 1	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		
	/ /		/ /		/ /		01/10/26		02/10/26		
							D26.62D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café sem açúcar* e uma banana *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia		D26.07D Bolo de fubá mesclado com chocolate (50% aveia e sem açúcar*), leite com café sem açúcar* e uma laranja *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	406,000	CHO - Carboidratos	47,500(g)	Pt - Proteínas	13,500 (g)	Lip - Lipídios	14,500(g)		
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	812,000	CHO - Carboidratos	95,000(g)	Pt - Proteínas	27,000 (g)	Lip - Lipídios	29,000(g)		



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

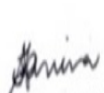

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

	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
Matutino Semana 2	D25.22D Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral sem açúcar, manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface), leite com café, sem açúcar* e uma banana. caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia.	D26.48D Pão integral sem açúcar com ovos mexidos, leite com café, sem açúcar* e uma laranja. *Caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia.	D26.76D Pão massinha sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café sem açúcar* e uma fatia de melão. *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D25.63D Pão integral sem açúcar com manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface, leite com café e sem açúcar* e uma fatia de mamão. *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D24.46D Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia*, iogurte natural sem açúcar** e biscoito caseiro diet integral sem gordura trans. *servir separadamente **caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 332,000 CHO - Carboidratos 41,400(g) Pt - Proteínas 12,400 (g) Lip - Lipídios 10,600(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 664,000 CHO - Carboidratos 82,800(g) Pt - Proteínas 24,800 (g) Lip - Lipídios 21,200 (g)					
	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
Noturno Semana 2	D25.22D Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral sem açúcar, manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface), leite com café, sem açúcar* e uma banana. caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia.	D26.48D Pão integral sem açúcar com ovos mexidos, leite com café, sem açúcar* e uma laranja. *Caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia.	D26.76D Pão massinha sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café sem açúcar* e uma fatia de melão. *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D25.63D Pão integral sem açúcar com manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface, leite com café e sem açúcar* e uma fatia de mamão. *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D24.46D Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia*, iogurte natural sem açúcar** e biscoito caseiro diet integral sem gordura trans. *servir separadamente **caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 332,000 CHO - Carboidratos 41,400(g) Pt - Proteínas 12,400 (g) Lip - Lipídios 10,600(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 664,000 CHO - Carboidratos 82,800(g) Pt - Proteínas 24,800 (g) Lip - Lipídios 21,200(g)					



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

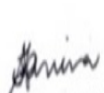

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

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
		D24.104D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café sem açúcar* e uma maçã. *Caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D23.49D Leite batido com banana e aveia, biscoito caseiro diet integral sem gordura trans e uma laranja.	D25.48D Pão integral sem açúcar com ovos mexidos, leite com café, sem açúcar* e uma banana. *Caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D26.21D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café sem açúcar* e uma fatia de mamão *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 319,750 CHO - Carboidratos 42,500(g) Pt - Proteínas 11,000 (g) Lip - Lipídios 9,250(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 639,500 CHO - Carboidratos 85,000(g) Pt - Proteínas 22,000 (g) Lip - Lipídios 18,500 (g)					
Noturno	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
		D24.104D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café sem açúcar* e uma maçã. *Caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D23.49D Leite batido com banana e aveia, biscoito caseiro diet integral sem gordura trans e uma laranja.	D25.48D Pão integral sem açúcar com ovos mexidos, leite com café, sem açúcar* e uma banana. *Caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D26.21D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café sem açúcar* e uma fatia de mamão *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 319,750 CHO - Carboidratos 42,500(g) Pt - Proteínas 11,000 (g) Lip - Lipídios 9,250(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 639,500 CHO - Carboidratos 85,000(g) Pt - Proteínas 22,000 (g) Lip - Lipídios 18,500(g)					



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

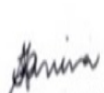

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

Matutino 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
	D26.48D Pão integral sem açúcar com ovos mexidos, leite com café, sem açúcar* e uma laranja. *Caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia.	D25.72D Bolo de chocolate sem açúcar, leite com café sem açúcar* e uma fatia de melão. *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D25.76D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, sem açúcar* e uma maçã. *Caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D26.201D Iogurte natural batido com morango, biscoito caseiro diet integral sem gordura trans e uma laranja	D26.63D Pão integral sem açúcar com manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface, leite com café sem açúcar* e uma banana *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 229,800 CHO - Carboidratos 26,800(g) Pt - Proteínas 8,600 (g) Lip - Lipídios 7,600(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 459,600 CHO - Carboidratos 53,600(g) Pt - Proteínas 17,200 (g) Lip - Lipídios 15,200 (g)					
Noturno 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
	D26.48D Pão integral sem açúcar com ovos mexidos, leite com café, sem açúcar* e uma laranja. *Caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia.	D25.72D Bolo de chocolate sem açúcar, leite com café sem açúcar* e uma fatia de melão. *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D25.76D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, sem açúcar* e uma maçã. *Caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D26.201D Iogurte natural batido com morango, biscoito caseiro diet integral sem gordura trans e uma laranja	D26.63D Pão integral sem açúcar com manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface, leite com café sem açúcar* e uma banana *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 229,800 CHO - Carboidratos 26,800(g) Pt - Proteínas 8,600 (g) Lip - Lipídios 7,600(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 459,600 CHO - Carboidratos 53,600(g) Pt - Proteínas 17,200 (g) Lip - Lipídios 15,200(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)

	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
Matutino	D26.107D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café sem açúcar* e uma fatia de melão	D24.46D Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia*, iogurte natural sem açúcar** e biscoito caseiro diet integral sem gordura trans.	D24.48D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, sem açúcar* e uma maçã.	D25.42D Bolo de cenoura ((sem açúcar* e 50% farinha de trigo integral), leite com café, sem açúcar* e uma laranja. *Caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia.	D25.48D Pão integral sem açúcar com ovos mexidos, leite com café, sem açúcar* e uma banana. *Caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia
Semana 5	*caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	*servir separadamente **caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	*caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia		
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 261,400 CHO - Carboidratos 35,600(g) Pt - Proteínas 8,800 (g) Lip - Lipídios 8,000(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 522,800 CHO - Carboidratos 71,200(g) Pt - Proteínas 17,600 (g) Lip - Lipídios 16,000 (g)					
	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
Noturno	D26.107D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café sem açúcar* e uma fatia de melão	D24.46D Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia*, iogurte natural sem açúcar** e biscoito caseiro diet integral sem gordura trans.	D24.48D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, sem açúcar* e uma maçã.	D25.42D Bolo de cenoura ((sem açúcar* e 50% farinha de trigo integral), leite com café, sem açúcar* e uma laranja. *Caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia.	D25.48D Pão integral sem açúcar com ovos mexidos, leite com café, sem açúcar* e uma banana. *Caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia
Semana 5	*caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	*servir separadamente **caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	*caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia		
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 261,400 CHO - Carboidratos 35,600(g) Pt - Proteínas 8,800 (g) Lip - Lipídios 8,000(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 522,800 CHO - Carboidratos 71,200(g) Pt - Proteínas 17,600 (g) Lip - Lipídios 16,000(g)					