



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				Diabetes		11 - 15 anos		OUTUBRO 2026 SEMANA 1			
	Segunda-Feira			Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	/ /			/ /		/ /		01/10/26		02/10/26	
Manhã								D26.62D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café sem açúcar* e uma banana		D26.07D Bolo de fubá mesclado com chocolate (50% aveia e sem açúcar*), leite com café sem açúcar* e uma laranja	
								LL23.281D Pão integral sem açúcar com carne bovina moída ensopada com molho d		LL24.253D Sanduíche de queijo (duas fatias de Pão integral sem açúcar sem	
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	394,000	CHO - Carboidratos	61,000(g)	Pt - Proteínas	18,500(g)	Lip - Lipídios	14,000(g)		
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	788,000	CHO - Carboidratos	122,000(g)	Pt - Proteínas	37,000(g)	Lip - Lipídios	28,000(g)		
Almoço								A25.168D Fricassê de peito de frango em iscas com molho branco (feito na escola) e milho verde congelado, arroz integral, batata doce assada, salada de rúcula e uma fatia de mamão.		A26.221D Carne bovina em iscas refogada com tomate, arroz integral, feijão, farofa de cenoura, salada de agrião e uma fatia de melão	
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	580,500	CHO - Carboidratos	94,500(g)	Pt - Proteínas	26,000(g)	Lip - Lipídios	10,000 (g)		
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	1161,000	CHO - Carboidratos	189,000(g)	Pt - Proteínas	52,000(g)	Lip - Lipídios	20,000 (g)		



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

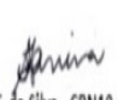
Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 - Ensino Fundamental				Diabetes		11 - 15 anos		OUTUBRO 2026 SEMANA 1			
	Segunda-Feira			Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	/ /			/ /		/ /		01/10/26		02/10/26	
Tarde								LL25.04D Bolo de cenoura (sem açúcar e com 50% farinha de trigo integral), leite batido com banana, mamão e aveia e uma laranja.		LL26.122D Torta de banana com maçã* (se açúcar**), leite com café sem açúcar** e uma fatia de abacaxi. *massa com aveia **caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	214,500	CHO - Carboidratos	26,000(g)	Pt - Proteínas	5,500(g)	Lip - Lipídios	8,000	(g)	
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	429,000	CHO - Carboidratos	52,000(g)	Pt - Proteínas	11,000(g)	Lip - Lipídios	16,000	(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 Diabetes 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	D25.22D 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 LL26.772D Leite batido com morango e aveia, biscoito caseiro diet integral sem	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. LL26.295D Bolo de fubá mesclado com chocolate (50% aveia)* (sem açúcar**), adoçante 100% stevia	LL26.873D Sanduíche de frango ao forno (duas fatias de Pão integral sem açúcar, frango desfiado ao molho de tomate, uma fatia de queijo, tomate em rodela), suco de laranja sem adição de açúcar diluído e uma fatia de mamão	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. LL26.250D Cuca de abacaxi com aveia e canela (sem açúcar*), leite com café,	D24.46D Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia*, iogurte natural sem açúcar** e biscoito caseiro diet integral sem gordura trans. LL23.98D Pão integral sem açúcar com peito de frango desfiado ao molho de adoçante 100% stevia
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 406,600 CHO - Carboidratos 52,400(g) Pt - Proteínas 16,200(g) Lip - Lipídios 12,200(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 813,200 CHO - Carboidratos 104,800(g) Pt - Proteínas 32,400(g) Lip - Lipídios 24,400(g)					
Almoço	A25.598D Carne moída refogada com toma e abóbora, arroz integral, feijão, salada de acelga e uma fatia de melancia.	A24.148D Macarronada de frango (macarrã espaguete integral com frango 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.	A26.04D Frango assado (coxa e sobrecoxa) arroz integral, feijão, creme de milho, salada de repolho, salada de cenoura cozida e uma banana	A26.153D Carne bovina em cubos com cenoura e tomate, arroz integral, feijão, salada de brócolis e couve-flor e uma fatia de mamão
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 539,800 CHO - Carboidratos 91,600(g) Pt - Proteínas 27,600(g) Lip - Lipídios 9,800 (g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 1079,600 CHO - Carboidratos 183,200(g) Pt - Proteínas 55,200(g) Lip - Lipídios 19,600 (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		Diabetes		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	LL26.206 Torta de frango com 50% aveia* (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		LL26.266D Sanduíche de queijo (pão integral sem açúcar, manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface), suco de laranja integral sem adição de açúcar diluído e uma fatia de abacaxi		LL26.380D Bolo de maçã com canela (50% farinha integral e sem açúcar*), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia		LL26.34D Pão integral sem açúcar com omelete de queijo com orégano, alface, tomate em fatia, suco de laranja sem adição de açúcar diluído e uma fatia de mamão		LL26.90D Brownie (ovos, manteiga, sal, 50% farinha de trigo integral e cacau em pó) (sem açúcar*), leite com café sem açúcar* e uma laranja *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	399,400	CHO - Carboidratos	53,400(g)	Pt - Proteínas	12,600(g)	Lip - Lipídios	14,200	(g)	
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	798,800	CHO - Carboidratos	106,800(g)	Pt - Proteínas	25,200(g)	Lip - Lipídios	28,400	(g)	



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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 - Ensino Fundamental				Diabetes		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				D24.104D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café sem açúcar* e uma maçã. *Caso seja necessário adoçar, utilizar LL24.52D Salada de frutas (mamão, banana e maçã), iogurte natural sem açúcar* e		D23.49D Leite batido com banana e aveia, biscoito caseiro diet integral sem gordura trans e uma laranja. uma fatia de queijo, tomate em rodela), LL26.983D Sanduíche de carne ao forno (duas fatias de Pão integral sem açúcar,		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 LL26.130D Cuca de doce de uva com aveia canela (sem açúcar*), suco de laranja sem 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 LL26.110D Bolo Outubro Rosa (50% farinha de trigo integral e sem açúcar*), leite	
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	483,250	CHO - Carboidratos	74,750(g)	Pt - Proteínas	15,500(g)	Lip - Lipídios	16,000(g)		
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	966,500	CHO - Carboidratos	149,500(g)	Pt - Proteínas	31,000(g)	Lip - Lipídios	32,000(g)		
Almoço				A26.281D Polenta, molho de carne moída (carne bovina moída e molho de tomate feito na escola), arroz integral, feijão, salada de acelga e uma fatia de melão		A26.255D Frango em cubos acebolado, arroz integral, feijão, purê de batata com tempero verde, salada de repolho e uma fatia de mamão		A26.164D Carne bovina em iscas refogada com tomate e cebola, arroz integral, feijão, chuchu refogado, salada de alface, salada de beterraba ralada e uma maçã		A26.310D Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e tempero verde), arroz integral com cenoura, feijão, salada de batata com tempero verde e uma fatia de melancia	
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	618,500	CHO - Carboidratos	103,500(g)	Pt - Proteínas	34,500(g)	Lip - Lipídios	10,500 (g)		
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	1237,000	CHO - Carboidratos	207,000(g)	Pt - Proteínas	69,000(g)	Lip - Lipídios	21,000 (g)		



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

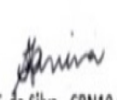
Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 - Ensino Fundamental		Diabetes		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		LL26.246D Torta de milho verde com queijo (50% aveia) (milho verde congelado, mussarela, tomate, cebola, orégano e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma maçã. *massa com leite	LL25.18D Bolo de limão mesclado com chocolate (sem açúcar e com farinha de trigo integral), suco de laranja integral sem adição de açúcar diluído e uma fatia de melancia.		LL26.781D Bolo salgado de frango com legumes* (com farinha integral, frango, tomate, espinafre, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma laranja. *massa com leite		LL23.43D Pão integral sem açúcar com carne moída refogada com molho de tomate(feito na escola), alface, tomate, suco de maçã integral sem adição de açúcar diluído e uma fatia de melão		
UMA REFEIÇÃO									
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	384,000	CHO - Carboidratos	51,750(g)	Pt - Proteínas	13,750(g)	Lip - Lipídios	16,000 (g)
DUAS REFEIÇÕES									
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	768,000	CHO - Carboidratos	103,500(g)	Pt - Proteínas	27,500(g)	Lip - Lipídios	32,000 (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 Diabetes 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	D26.48D Pão integral sem açúcar com ovos mexidos, leite com café, sem açúcar* e uma laranja. *Caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia. LL26.85D Salada de frutas (laranja, banana e maçã), aveia*, iogurte natural adoçante 100% stevia	LL24.27D Pão integral sem açúcar com omelete de cenoura, alface, tomate em fatia e suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma laranja.	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 LL24.152D Bolo de fubá (50% aveia e sem açúcar*), suco de laranja integral sem adoçante 100% stevia	D26.201D Iogurte natural batido com morango, biscoito caseiro diet integral sem gordura trans e uma laranja mussarela ralada), suco de laranja LL26.288D Escondidinho de frango (frango desfiado refogado com cebola, tomate e	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 LL26.156D Bolo pão de mel (50% farinha de trigo integral e sem açúcar*), leite com adoçante 100% stevia
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 432,400 CHO - Carboidratos 56,600(g) Pt - Proteínas 15,800(g) Lip - Lipídios 18,000(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 864,800 CHO - Carboidratos 113,200(g) Pt - Proteínas 31,600(g) Lip - Lipídios 36,000(g)					
Almoço	A26.197D Macarronada de carne suína (macarrão parafuso integral 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.	A26.82D Frango em cubos ensopado com batata doce e molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, salada de acelga com cenoura ralada e uma banana	A26.119D Carne bovina em iscas com toma e cebola, arroz integral, feijão vermelho, farofa de couve, salada de rúcula e uma fatia de melão	A26.222D Frango ensopado (coxa e sobrecoxa) com aipim e tomate, arroz integral, feijão, salada de repolho bicolor e uma fatia de mamão
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 512,000 CHO - Carboidratos 87,000(g) Pt - Proteínas 25,400(g) Lip - Lipídios 7,600 (g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 1024,000 CHO - Carboidratos 174,000(g) Pt - Proteínas 50,800(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

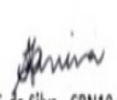
Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 - Ensino Fundamental			Diabetes		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	LL26.873D Sanduíche de frango ao forno (duas fatias de Pão integral sem açúcar, frango desfiado ao molho de tomate, uma fatia de queijo, tomate em rodelas), suco de laranja sem adição de açúcar diluído e uma fatia de mamão		LL24.246D Cuca de banana sem açúcar* com aveia, canela e mel, leite com café sem açúcar* e uma fatia de melão *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia		LL24.111D 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		LL25.396DM Iogurte natural sem açúcar* batido com banana, aveia, biscoito caseiro diet integral sem gordura trans e uma fatia de mamão. *Caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia		LL23.67D Pão massinha sem açúcar com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma banana.	
UMA REFEIÇÃO										
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	423,400	CHO - Carboidratos	59,000(g)	Pt - Proteínas	17,000(g)	Lip - Lipídios	14,000	(g)
DUAS REFEIÇÕES										
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	846,800	CHO - Carboidratos	118,000(g)	Pt - Proteínas	34,000(g)	Lip - Lipídios	28,000	(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 Diabetes 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	D26.107D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café sem açúcar* e uma fatia de melão LL25.737D Leite batido com mamão e banana, biscoito caseiro diet integral	D24.46D Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia*, iogurte natural sem açúcar** e biscoito caseiro diet integral sem gordura trans. LL26.893D Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral sem açúcar, adoçante 100% stevia	D24.48D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, sem açúcar* e uma maçã. *caso seja necessário adoçar, utilizar LL26.182D Pão integral sem açúcar com carne moída ensopada com molho de tomat	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 LL26.275D Escondidinho de carne moída (carne bovina moída refogada com cebola,	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 LL26.112D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com adoçante 100% stevia
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 418,000 CHO - Carboidratos 52,400(g) Pt - Proteínas 20,000(g) Lip - Lipídios 17,600(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 836,000 CHO - Carboidratos 104,800(g) Pt - Proteínas 40,000(g) Lip - Lipídios 35,200(g)					
Almoço	A26.204D Omelete de forno com espinafre, queijo e orégano, arroz integral, feijão, salada de acelga, salada de abóbora e uma fatia de melão	A26.198D Macarronada de carne bovina (macarrão parafuso integral com carne bovina com molho de tomate (feito na escola)), salada de repolho, salada de cenoura ralada e uma laranja	A26.236D Frango em cubos refogado com batata doce e tomate, arroz integral, 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.	A26.49D Carne bovina em iscas refogada, arroz integral, feijão, purê de batata, salada de chuchu e uma banana
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 517,000 CHO - Carboidratos 84,600(g) Pt - Proteínas 24,800(g) Lip - Lipídios 9,200 (g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 1034,000 CHO - Carboidratos 169,200(g) Pt - Proteínas 49,600(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		Diabetes		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	LL25.303D Torta de frango com 50% aveia* (com peito de frango desfiado, tomate e abobrinha em cubos, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma banana. *sem leite	LL26.610D Pão integral sem açúcar com ovos mexidos, queijo e orégano, suco de laranja integral sem adição de açúcar diluído e uma fatia de abacaxi	LL26.184D Bolo de milho* (sem açúcar**), suco de uva sem adição de açúcar diluído e uma fatia de abacaxi. *com farinha de milho e sem farinha de trigo **caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	LL24.83D Salada de frutas (mamão, banana 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	LL25.270D Cuca de maçã com aveia e cane (sem açúcar e 50% farinha de trigo integral), leite com café, sem açúcar e uma laranja.		
UMA REFEIÇÃO							
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	440,600	CHO - Carboidratos	63,800(g)	Pt - Proteínas	11,800(g)
		Lip - Lipídios	14,000	(g)			
DUAS REFEIÇÕES							
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	881,200	CHO - Carboidratos	127,600(g)	Pt - Proteínas	23,600(g)
		Lip - Lipídios	28,000	(g)			