



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	Diabetes	11 - 15 anos	OUTUBRO 2026	
Matutino	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	D26.07D Bolo de fubá mesclado com chocolate (50% aveia e sem açúcar*), leite com café sem açúcar* e uma laranja	
Semana 1				R26.161D Carne bovina em cubos ensopadLL26.273D Cuca de maçã* com aveia e com aipim e molho de tomate (feito na canela (sem açúcar**)(50% farinha de *sem mel		

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 426,500 CHO - Carboidratos 64,000(g) Pt - Proteínas 16,500(g) Lip - Lipídios 11,000(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 853,000 CHO - Carboidratos 128,000(g) Pt - Proteínas 33,000(g) Lip - Lipídios 22,000(g)

Vespertino	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	/ /	/ /	/ /	01/10/26	02/10/26
				R26.161D Carne bovina em cubos ensopadLL26.273D Cuca de maçã* com aveia e com aipim e molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, salada de repolho e uma maçã *sem mel	canela (sem açúcar**)(50% farinha de trigo integral), suco de laranja sem adição de açúcar diluído e uma fatia de mamão.

UMA REFEIÇÃO

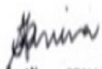
Macronutrientes: Kcal - Calorias 426,500 CHO - Carboidratos 64,000(g) Pt - Proteínas 16,500(g) Lip - Lipídios 11,000(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 853,000 CHO - Carboidratos 128,000(g) Pt - Proteínas 33,000(g) Lip - Lipídios 22,000(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
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 R26.110 Arroz colorido com frango (arroz integral, peito de frango desfiado, vagem	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	R24.164D Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, aipim refogado com tempero verde, salada de abobrinha 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. R26.210D Carne suína em iscas refogada com cebola e tomate, arroz integral,	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 469,800 CHO - Carboidratos 72,600(g) Pt - Proteínas 21,400(g) Lip - Lipídios 10,000(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 939,600 CHO - Carboidratos 145,200(g) Pt - Proteínas 42,800(g) Lip - Lipídios 20,000(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
Semana 2	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.	LL26.295D Bolo de fubá mesclado com chocolate (50% aveia)* (sem açúcar**), leite batido com cacau sem açúcar** e uma fatia de melão. *sem farinha de trigo **caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	R24.164D Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, aipim refogado com tempero verde, salada de abobrinha e uma fatia de mamão	R26.210D Carne suína em iscas refogada com cebola e tomate, arroz integral, feijão, batata doce em cubos assada, salada de rúcula com alface e uma laranja	LL23.98D Pão integral sem açúcar com peito de frango desfiado ao molho de tomate (feito na escola), alface, tomate em fatia, suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma banana.

UMA REFEIÇÃO

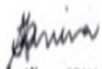
Macronutrientes: Kcal - Calorias 469,800 CHO - Carboidratos 72,600(g) Pt - Proteínas 21,400(g) Lip - Lipídios 10,000(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 939,600 CHO - Carboidratos 145,200(g) Pt - Proteínas 42,800(g) Lip - Lipídios 20,000(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
	12/10/26	13/10/26	14/10/26	15/10/26	16/10/26
Semana 3		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 R25.49 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, cenoura	D23.49D Leite batido com banana e aveia, biscoito caseiro diet integral sem gordura trans e uma laranja. LL25.159D Bolo pão de mel (sem açúcar e 50% farinha de trigo integral), suco de	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 R26.381D Frango em cubos refogado com tomate e tempero verde, arroz integral,	D26.21D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café sem açúcar* e uma fatia de mamão R26.774D Macarronada integral de carne moída (macarrão espaguete integral, carne

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 446,500 CHO - Carboidratos 71,500(g) Pt - Proteínas 19,250(g) Lip - Lipídios 9,750(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 893,000 CHO - Carboidratos 143,000(g) Pt - Proteínas 38,500(g) Lip - Lipídios 19,500(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.	LL25.159D Bolo pão de mel (sem açúcar e 50% farinha de trigo integral), suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma banana.	R26.381D Frango em cubos refogado com tomate e tempero verde, arroz integral, feijão, brócolis com couve-flor refogado, salada de agrião e uma fatia de mamão	R26.774D Macarronada integral de carne moída (macarrão espaguete integral, carne bovina moída, cenoura ralada ensopada com molho de tomate (feito na escola)), salada de alface, salada de beterraba cozida e uma maçã.

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 446,500 CHO - Carboidratos 71,500(g) Pt - Proteínas 19,250(g) Lip - Lipídios 9,750(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 893,000 CHO - Carboidratos 143,000(g) Pt - Proteínas 38,500(g) Lip - Lipídios 19,500(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
	D26.48D 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	R25.255D Omelete de tomate com queijo e orégano (Fortaia), arroz integral, feijão, cenoura refogada, salada de alface 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 R26.216D Carne bovina em iscas refogada com tomate e cebola, arroz integral,	D26.201D Iogurte natural batido com morango, biscoito caseiro diet integral sem gordura trans e uma laranja feijão, polenta, salada de rúcula e uma R26.944D Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate	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 R26.372D Carne bovina em cubos refogada com tomate e abobrinha, arroz integral, adoçante 100% stevia

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 533,800 CHO - Carboidratos 86,200(g) Pt - Proteínas 23,200(g) Lip - Lipídios 10,600(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 1067,600 CHO - Carboidratos 172,400(g) Pt - Proteínas 46,400(g) Lip - Lipídios 21,200(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
	LL26.85D Salada de frutas (laranja, banana e maçã), aveia*, iogurte natural sem açúcar** e biscoito caseiro integral diet e sem gordura trans. *servir separadamente **caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	R25.255D Omelete de tomate com queijo e orégano (Fortaia), arroz integral, feijão, cenoura refogada, salada de alface e uma laranja.	R26.216D Carne bovina em iscas refogada com tomate e cebola, arroz integral, feijão vermelho, chuchu refogado, salada de couve e uma fatia de mamão	R26.944D Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, polenta, salada de rúcula e uma banana	R26.372D Carne bovina em cubos refogada com tomate e abobrinha, arroz integral, feijão, purê de batata doce, salada de agrião e uma fatia de abacaxi

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 533,800 CHO - Carboidratos 86,200(g) Pt - Proteínas 23,200(g) Lip - Lipídios 10,600(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 1067,600 CHO - Carboidratos 172,400(g) Pt - Proteínas 46,400(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
	26/10/26	27/10/26	28/10/26	29/10/26	30/10/26
	D26.107D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café sem açúcar* e uma fatia de melão R25.401 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola),	D24.46D Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia*, iogurte natural sem açúcar** e biscoito caseiro diet integral sem gordura trans. R26.198D Frango em iscas acebolado, arroz integral, feijão, abobrinha refogada, 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 toma	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 R26.153D Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e	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 LL23.252D Leite batido com mamão e banana, biscoito caseiro diet integral

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 402,000 CHO - Carboidratos 66,800(g) Pt - Proteínas 20,200(g) Lip - Lipídios 7,400(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 804,000 CHO - Carboidratos 133,600(g) Pt - Proteínas 40,400(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.	R26.198D Frango em iscas acebolado, arroz integral, feijão, abobrinha refogada, salada de beterraba ralada e uma maçã	LL26.182D Pão integral sem açúcar com carne moída ensopada com molho de toma (feito na escola), alface, tomate, suco de laranja integral sem adição de açúcar diluído e uma banana.	R26.153D Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e tempero verde), arroz integral com brócolis, feijão, salada de tomate e uma fatia de mamão	LL23.252D Leite batido com mamão e banana, biscoito caseiro diet integral sem gordura trans e uma fatia de melão.

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 402,000 CHO - Carboidratos 66,800(g) Pt - Proteínas 20,200(g) Lip - Lipídios 7,400(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 804,000 CHO - Carboidratos 133,600(g) Pt - Proteínas 40,400(g) Lip - Lipídios 14,800(g)