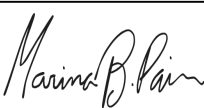
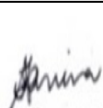


INTEGRAL I -		Ensino Fundamental		Hipercolesterolemia		11 - 15 anos		OUTUBRO 2026 SEMANA 1			
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	/ /		/ /		/ /		01/10/26		02/10/26		
Manhã							D26.62HC Pão integral com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma banana de repolho e uma maçã R26.161HC Carne bovina em cubos ensopada com aipim e molho de tomate (feito na		D26.07HC Bolo de fubá mesclado com chocolate (50% aveia e com leite desnatado), leite desnatado com café, açúcar e uma laranja LL24.253HC Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral, uma fatia de		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	450,000	CHO - Carboidratos	77,500(g)	Pt - Proteínas	20,500(g)	Lip - Lipídios	7,000(g)			
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	900,000	CHO - Carboidratos	155,000(g)	Pt - Proteínas	41,000(g)	Lip - Lipídios	14,000(g)			
Almoço							A25.168HC Fricassê de peito de frango em iscas com molho branco (com leite desnatado) (feito na escola) e milho verde congelado, arroz integral, batata doce assada, salada de rúcula e uma fatia de mamão.		A26.221HC 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	577,000	CHO - Carboidratos	94,500(g)	Pt - Proteínas	26,500(g)	Lip - Lipídios	10,000(g)			
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	1154,000	CHO - Carboidratos	189,000(g)	Pt - Proteínas	53,000(g)	Lip - Lipídios	20,000(g)			

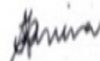
INTEGRAL I -		Ensino Fundamental		Hipercolesterolemia		11 - 15 anos		OUTUBRO 2026 SEMANA 1			
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	/ /		/ /		/ /		01/10/26		02/10/26		
Tarde							LL25.04HC Bolo de cenoura (com 50% farinha de trigo integral), leite desnatado batido com banana, mamão e aveia e uma laranja.		R26.116HC Polenta com molho de frango (frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), arroz integral, feijão, salada de acelga e uma fatia de mamão.		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	487,500	CHO - Carboidratos	82,000(g)	Pt - Proteínas	18,000(g)	Lip - Lipídios	10,000(g)			
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	975,000	CHO - Carboidratos	164,000(g)	Pt - Proteínas	36,000(g)	Lip - Lipídios	20,000(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
Manhã	D25.22HC Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral, sem manteiga, uma fatia de queijo muçarela light, tomate em fatia e alface), leite desnatado com café, R26.110 Arroz colorido com frango (arroz integral, peito de frango desfiado, vagem	D26.48HC Pão integral com ovos mexidos, leite desnatado com café, açúcar e uma laranja OU LL26.295HC Bolo de fubá mesclado com chocolate (com leite desnatado)*, leite	D26.76HC Pão doce liso sem manteiga e uma fatia de queijo mussarela light, leite com café, açúcar e uma fatia de melão. feijão, aipim refogado com tempero verde, R24.164HC Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate	D25.63HC Pão integral, sem manteiga, uma fatia de queijo muçarela light, tomate em fatia e alface, leite desnatado com café e açúcar e uma fatia de mamão. LL26.772HC Leite batido com morango, aveia e mel, biscoito caseiro sem gordura	D24.46HC Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural desnatado batido com mel) e biscoito caseiro integral sem gordura LL23.98HC Pão integral com peito de frango desfiado ao molho de tomate (feito *servir separadamente
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 473,400 CHO - Carboidratos 83,200(g) Pt - Proteínas 16,600(g) Lip - Lipídios 8,600(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 946,800 CHO - Carboidratos 166,400(g) Pt - Proteínas 33,200(g) Lip - Lipídios 17,200(g)					
Almoço	A25.598HC Carne moída refogada com tomate e abóbora, arroz integral, feijão, salada de acelga e uma fatia de melancia.	A24.148HC Macarronada de frango (macarrão 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.	A26.04HC Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz integral, feijão, creme de milho (com leite desnatado), salada de repolho, salada de cenoura cozida e uma banana	A26.153HC 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 543,400 CHO - Carboidratos 92,600(g) Pt - Proteínas 27,600(g) Lip - Lipídios 9,800(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 1086,800 CHO - Carboidratos 185,200(g) Pt - Proteínas 55,200(g) Lip - Lipídios 19,600(g)					

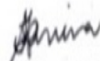
INTEGRAL I -		Ensino Fundamental		Hipercolesterolemia		11 - 15 anos		OUTUBRO 2026 SEMANA 2		
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	05/10/26		06/10/26		07/10/26		08/10/26		09/10/26	
Tarde	LL26.249HC Cuca de abacaxi com aveia e canela (com leite desnatado), leite desnatado com café, açúcar e uma laranja		R26.770HC Carne de panela com abóbora (carne bovina em cubos, tomate, cebola e abóbora), arroz integral, feijão, salada de repolho e uma fatia de mamão		LL25.170HC Torta de carne (com farinha integral e leite desnatado)(com carne bovina moída, tomate, milho e ervilha congelada, cebola, tempero verde), suco de uva sem adição de açúcar e uma banana.		R25.577HC Polenta, molho de carne moída (carne bovina moída e molho de tomate feito na escola), arroz integral, feijão, salada de couve-flor e uma maçã		R25.875 Arroz colorido com frango (arroz integral, frango desfiado, abobrinha em cubos e milho verde congelado), feijão, salada de agrião e uma laranja.	
UMA REFEIÇÃO										
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	498,600	CHO - Carboidratos	83,200(g)	Pt - Proteínas	20,800(g)	Lip - Lipídios	12,600(g)	
DUAS REFEIÇÕES										
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	997,200	CHO - Carboidratos	166,400(g)	Pt - Proteínas	41,600(g)	Lip - Lipídios	25,200(g)	

 SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DIRETORIA DE ENSINO GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE  Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)  Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)					
	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		D24.104HC Pão integral (sem manteiga) com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma maçã. escola)), abobrinha refogada, salada de R25.49 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, cenoura	D23.49HC Leite desnatado batido com banana e aveia, biscoito caseiro integral sem gordura trans e uma laranja. alface), suco de uva integral sem adição LL25.690HC Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral, uma fatia de	D25.48HC Pão integral com ovos mexidos, leite desnatado com café, açúcar e uma banana. OU R26.381HC Frango em cubos refogado com tomate e tempero verde, arroz integral,	D26.21HC Pão integral com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de mamão banana LL26.110HC Bolo Outubro Rosa (50% farinha de trigo integral e com leite desnatado),
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 415,750 CHO - Carboidratos 71,000(g) Pt - Proteínas 16,750(g) Lip - Lipídios 7,500(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 831,500 CHO - Carboidratos 142,000(g) Pt - Proteínas 33,500(g) Lip - Lipídios 15,000(g)					
Almoço		A26.281HC 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	A26.255HC Frango em cubos acebolado, arroz integral, feijão, purê de batata com tempero verde, salada de repolho e uma fatia de mamão	A26.164HC Carne bovina em iscas refogada com tomate e cebola, arroz integral, feijão, chuchu refogado, salada de alface, salada de beterraba ralada e uma maçã	A26.310HC 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 618,250 CHO - Carboidratos 103,750(g) Pt - Proteínas 34,500(g) Lip - Lipídios 10,250(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 1236,500 CHO - Carboidratos 207,500(g) Pt - Proteínas 69,000(g) Lip - Lipídios 20,500(g)					

INTEGRAL I -			Ensino Fundamental		Hipercolesterolemia		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			LL24.90HC Bolo de chocolate (com leite desnatado e 50% farinha de trigo integral), leite desnatado com café, açúcar e uma maçã		R24.83HC Carne suína em cubos acebolada arroz integral, feijão, batata doce em cubos assada, salada de chuchu e uma banana		LL26.256HC Torta de milho verde com queijo* (50% aveia) (milho verde congelado, mussarela light, tomate, cebola, orégano e tempero verde), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de melão. *massa com leite desnatado		R26.424 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em cubos, tomate, cebola e tempero verde), abóbora refogada, salada de repolho e uma laranja.		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	499,500	CHO - Carboidratos	76,750(g)	Pt - Proteínas	18,500(g)	Lip - Lipídios	13,000(g)			
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	999,000	CHO - Carboidratos	153,500(g)	Pt - Proteínas	37,000(g)	Lip - Lipídios	26,000(g)			

 SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DIRETORIA DE ENSINO GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE  Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)  Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)					
	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	D26.48HC Pão integral com ovos mexidos, leite desnatado com café, açúcar e uma laranja OU LL26.85HC Salada de frutas (laranja, banana e maçã), aveia*, iogurte de mel *servir separadamente	D25.72HC Bolo de chocolate (com farinha de trigo integral), leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de melão. uma laranja. LL24.27HC Pão integral com omelete de cenoura, alface, tomate em fatia e suco	D25.76HC Pão integral (sem manteiga) com uma fatia de queijo muçarela light, leite desnatado com café, açúcar e uma maçã de couve e uma fatia de mamão R26.216HC Carne bovina em iscas refogada com tomate e cebola, arroz integral,	D26.201HC logurte natural desnatado batido com morango e mel, biscoito caseiro integral sem gordura trans e uma laranja R26.944HC Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate	D26.63HC Pão integral com uma fatia de queijo muçarela light, tomate em fatia e alface, leite desnatado com café e açúcar e uma banana LL26.156HC Bolo pão de mel (50% farinha de trigo integral e com leite desnatado),
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 478,800 CHO - Carboidratos 83,000(g) Pt - Proteínas 16,600(g) Lip - Lipídios 9,400(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 957,600 CHO - Carboidratos 166,000(g) Pt - Proteínas 33,200(g) Lip - Lipídios 18,800(g)					
Almoço		A26.97 Arroz colorido com carne (arroz integral, carne bovina moída, abobrinha e vagem), feijão, salada de pepino e uma fatia de melão.	A26.82HC 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	A26.119HC Carne bovina em iscas com tomate e cebola, arroz integral, feijão vermelho, farofa de couve, salada de rúcula e uma fatia de melão	A26.222HC 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 437,200 CHO - Carboidratos 76,200(g) Pt - Proteínas 22,400(g) Lip - Lipídios 5,400(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 874,400 CHO - Carboidratos 152,400(g) Pt - Proteínas 44,800(g) Lip - Lipídios 10,800(g)					

INTEGRAL I -		Ensino Fundamental		Hipercolesterolemia		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	R26.342HC Frango em iscas refogado com ervilha congelada, tomate, cebola e tempero verde, arroz integral, feijão, abobrinha refogada, salada de acelga e uma fatia de abacaxi	R26.344HC Filé de Tilápia (temperado com limão, alho, cebola e tempero verde) ensopado com molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de acelga e uma fatia de melão		LL26.176HC Torta de frango (50% aveia e com leite desnatado) (frango desfiado, tomate, vagem, cebola, tempero verde e milho verde congelado), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma maçã		LL24.152HC Bolo de fubá (50% aveia e com leite desnatado), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de mamão		R26.449HC Carne bovina em iscas refogada, arroz integral, feijão, abóbora em cubos refogada com tempero verde, salada de agrião e uma banana	
UMA REFEIÇÃO									
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	481,000	CHO - Carboidratos	78,600(g)	Pt - Proteínas	20,600(g)	Lip - Lipídios	9,800(g)	
DUAS REFEIÇÕES									
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	962,000	CHO - Carboidratos	157,200(g)	Pt - Proteínas	41,200(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  Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)  Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)					
	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	D26.107HC Pão integral (sem manteiga) com uma fatia de queijo mussarela light, leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de melão. R25.401 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola),	D24.46HC Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural desnatado batido com mel) e biscoito caseiro integral sem gordura trans. *servir separadamente	D24.48HC Pão integral (sem manteiga) com uma fatia de queijo muçarela light, leite desnatado com café, açúcar e uma maçã integral sem adição de açúcar e uma LL26.182HC Pão integral com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na	D25.42HC Bolo de cenoura (com 50% farinha integral), leite desnatado com café, açúcar e uma laranja. brócolis, feijão, salada de tomate e uma R26.153HC Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e	D25.48HC Pão integral com ovos mexidos, leite desnatado com café, açúcar e uma banana. OU LL26.274HC Cuca de maçã* com aveia e canela (50% farinha de trigo integral e
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 426,000 CHO - Carboidratos 69,000(g) Pt - Proteínas 16,000(g) Lip - Lipídios 11,400(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 852,000 CHO - Carboidratos 138,000(g) Pt - Proteínas 32,000(g) Lip - Lipídios 22,800(g)					
Almoço	A26.204HC Omelete de forno com espinafre, queijo light e orégano, arroz integral, feijão, salada de acelga, salada de abóbora e uma fatia de melão	A26.198HC 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	A26.236HC 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.	A26.49HC 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)					

INTEGRAL I -		Ensino Fundamental		Hipercolesterolemia		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	LL25.303 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 e uma banana.*sem leite		LL23.252HC Leite desnatado batido com mamão e banana, biscoito caseiro integral sem gordura trans e uma fatia de melão.		R26.331HC Carne suína em cubos acebolad arroz integral, feijão, farofa de couve, salada de alface e uma maçã		L24.54HC Bolo de laranja 50% aveia, leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de mamão.		R26.421HC Frango em cubos ensopado com milho verde congelado, tomate e cebola, arroz integral, feijão, salada de beterraba cozida e uma laranja		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	476,800	CHO - Carboidratos	78,400(g)	Pt - Proteínas	16,200(g)	Lip - Lipídios	11,000(g)		
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	953,600	CHO - Carboidratos	156,800(g)	Pt - Proteínas	32,400(g)	Lip - Lipídios	22,000(g)		