



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			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 suco de uva integral sem adição de açúcar LL23.281HC Pão integral com carne bovina moída ensopada com molho de tomate (feito		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	468,000	CHO - Carboidratos	83,500(g)	Pt - Proteínas	19,500(g)	Lip - Lipídios	12,500(g)		
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	936,000	CHO - Carboidratos	167,000(g)	Pt - Proteínas	39,000(g)	Lip - Lipídios	25,000(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)		



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

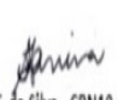
Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 -		Ensino Fundamental		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.		LL26.122HC Torta de banana com maçã*(co leite desnatado), leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de abacaxi. *massa com aveia		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	442,000	CHO - Carboidratos	74,000(g)	Pt - Proteínas	9,000(g)	Lip - Lipídios	12,500	(g)	
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	884,000	CHO - Carboidratos	148,000(g)	Pt - Proteínas	18,000(g)	Lip - Lipídios	25,000	(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

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
Manhã	D25.22HC Sanduiche de queijo (duas fatias de pão integral, sem manteiga, uma fatia de queijo muçarela light, tomate em fatia e alface), leite desnatado com café, LL26.772HC Leite batido com morango, aveia e mel, biscoito caseiro sem gordura	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. queijo light, tomate em rodela), suco de LL26.873HC Sanduiche de frango ao forno (duas fatias de pão integral, frango	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. LL26.250HC Cuca de abacaxi com aveia e canela (com leite desnatado), leite	D24.46HC Salada de frutas (mamão, maçã 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 468,800 CHO - Carboidratos 79,200(g) Pt - Proteínas 14,400(g) Lip - Lipídios 11,000(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 937,600 CHO - Carboidratos 158,400(g) Pt - Proteínas 28,800(g) Lip - Lipídios 22,000(g)					
Almoço	A25.598HC Carne moída refogada com tom 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)					



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		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	LL26.206HC 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 desnatado	LL26.266HC Sanduiche de queijo (pão integral, uma fatia de queijo muçarela light, tomate em fatia e alface), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de abacaxi	LL26.380 Bolo de maçã com canela (50% d farinha integral), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana.	LL26.34HC Pão integral com omelete de queijo light com orégano, alface, tomate em fatia, suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de mamão	LL26.90HC Brownie (ovos, açúcar, óleo vegetal, sal, 50% farinha de trigo integral e cacau em pó), leite desnatado com café, açúcar e uma laranja				
UMA REFEIÇÃO									
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	448,800	CHO - Carboidratos	70,000(g)	Pt - Proteínas	14,200(g)	Lip - Lipídios	12,200 (g)
DUAS REFEIÇÕES									
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	897,600	CHO - Carboidratos	140,000(g)	Pt - Proteínas	28,400(g)	Lip - Lipídios	24,400 (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		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			
Manhã		D24.104HC Pão integral (sem manteiga) com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma maçã. gordura trans.	D23.49HC Leite desnatado batido com banana e aveia, biscoito caseiro integral sem gordura trans e uma laranja. fatia de queijo light, tomate em	D25.48HC Pão integral com ovos mexidos, leite desnatado com café, açúcar e uma banana.	D26.21HC Pão integral com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de mamão banana			
		LL24.52HC Salada de frutas (mamão, banana e maçã), iogurte natural desnatado batido	LL26.983HC Sanduíche de carne ao forno (duas fatias de pão integral, carne	OU LL26.130HC Cuca de doce de uva com ave e canela (com leite desnatado), suco de	LL26.110HC Bolo Outubro Rosa (50% farinha de trigo integral e com leite desnatado),			
UMA REFEIÇÃO								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	473,500	CHO - Carboidratos	81,250(g)	Pt - Proteínas	14,500(g)	Lip - Lipídios	13,500(g)
DUAS REFEIÇÕES								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	947,000	CHO - Carboidratos	162,500(g)	Pt - Proteínas	29,000(g)	Lip - Lipídios	27,000(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)



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		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		LL26.246HC Torta de milho verde com queijo (milho verde congelado, mussarela light, tomate, cebola, orégano e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma maçã. *massa com leite desnatado	LL25.18HC Bolo de limão mesclado com chocolate (com farinha de trigo integral), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de melancia.	LL26.781HC Bolo salgado de frango com legumes* com farinha de trigo integral (frango, tomate, espinafre, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma laranja. *massa com leite	LL23.43HC Pão integral com carne moída refogada com molho de tomate(feito na escola), alface, tomate, suco de maçã integral sem adição de açúcar e uma fatia de melão		
UMA REFEIÇÃO							
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	417,500	CHO - Carboidratos	62,750(g)	Pt - Proteínas	13,750(g)
		Lip - Lipídios	15,000	(g)			
DUAS REFEIÇÕES							
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	835,000	CHO - Carboidratos	125,500(g)	Pt - Proteínas	27,500(g)
		Lip - Lipídios	30,000	(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 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
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 mamão LL24.152HC Bolo de fubá (50% aveia e com leite desnatado), suco de laranja	D26.201HC Iogurte natural desnatado batido com morango e mel, biscoito caseiro integral sem gordura trans e uma laranja LL26.288HC Escondidinho de frango (frango desfiado refogado com cebola, tomate e	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 454,800 CHO - Carboidratos 72,400(g) Pt - Proteínas 13,400(g) Lip - Lipídios 12,600(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 909,600 CHO - Carboidratos 144,800(g) Pt - Proteínas 26,800(g) Lip - Lipídios 25,200(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)					



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

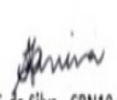
Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 - Ensino Fundamental		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	LL26.873HC Sanduíche de frango ao forno (duas fatias de pão integral, frango desfiado ao molho de tomate, uma fatia de queijo light, tomate em rodelas), suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de mamão	LL24.246HC Cuca de banana com aveia, canela e mel (com leite desnatado), leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de melão	LL24.111HC Pão integral sem manteiga e com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma maçã.	LL25.396HC Iogurte natural desnatado batido com banana, aveia e mel, biscoito caseiro integral sem gordura trans e uma fatia de mamão.	LL23.67HC Pão integral com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana.		
UMA REFEIÇÃO							
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	417,400	CHO - Carboidratos	68,800(g)	Pt - Proteínas	16,600(g)
		Lip - Lipídios	10,800	(g)			
DUAS REFEIÇÕES							
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	834,800	CHO - Carboidratos	137,600(g)	Pt - Proteínas	33,200(g)
		Lip - Lipídios	21,600	(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

Hipercolesterolemia

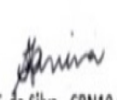
11 - 15 anos

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
Manhã	D26.107HC Pão integral (sem manteiga) com uma fatia de queijo mussarela light, leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de melão. LL25.737HC Leite desnatado batido com mamão, banana e mel, biscoito caseiro	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 LL26.893HC Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral, uma fatia de *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. mussarela light ralada), suco de maçã LL26.275HC Escondidinho de carne moída (carne bovina moída refogada com cebola,	D25.48HC Pão integral com ovos mexidos, leite desnatado com café, açúcar e uma banana. OU LL26.112HC Pão integral com uma fatia de queijo light, leite desnatado com
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 394,600 CHO - Carboidratos 62,200(g) Pt - Proteínas 20,000(g) Lip - Lipídios 12,800(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 789,200 CHO - Carboidratos 124,400(g) Pt - Proteínas 40,000(g) Lip - Lipídios 25,600(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)					



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 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	LL26.610HC Pão integral com ovos mexidos, queijo light e orégano, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de abacaxi	LL26.184HC Bolo de milho (50% aveia e co leite desnatado), suco de uva sem adição de açúcar e uma fatia de abacaxi.* com farinha de milho e sem farinha de trigo	LL24.83HC Salada de frutas (mamão, banana e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural desnatado batido com mel) e biscoito caseiro integral sem gordura trans. *servir separadamente	LL25.270HC Cuca de maçã com aveia e canela (com leite desnatado e 50% farinha de trigo integral), leite desnatado com café, açúcar e uma laranja.			
UMA REFEIÇÃO								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	447,400	CHO - Carboidratos	73,400(g)	Pt - Proteínas	11,400(g)	Lip - Lipídios	12,200 (g)
DUAS REFEIÇÕES								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	894,800	CHO - Carboidratos	146,800(g)	Pt - Proteínas	22,800(g)	Lip - Lipídios	24,400 (g)