



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	Hipercolesterolemia	11 - 15 anos	OUTUBRO 2026	
Matutino	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	/ /	/ /	/ /	01/10/26	02/10/26	
				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 LL26.273HC Cuca de maçã* com aveia e canela (50% farinha de trigo integral e	

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 464,500 CHO - Carboidratos 74,500(g) Pt - Proteínas 16,500(g) Lip - Lipídios 10,500(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 929,000 CHO - Carboidratos 149,000(g) Pt - Proteínas 33,000(g) Lip - Lipídios 21,000(g)

Vespertino	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	/ /	/ /	/ /	01/10/26	02/10/26
				R26.161HC Carne bovina em cubos ensopada com aipim e molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, salada de repolho e uma maçã	LL26.273HC Cuca de maçã* com aveia e canela (50% farinha de trigo integral e com leite desnatado), suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de mamão. *sem mel

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 464,500 CHO - Carboidratos 74,500(g) Pt - Proteínas 16,500(g) Lip - Lipídios 10,500(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 929,000 CHO - Carboidratos 149,000(g) Pt - Proteínas 33,000(g) Lip - Lipídios 21,000(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
	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 um 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. R26.210HC Carne suína em iscas refogada com cebola e tomate, arroz integral,	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 519,800 CHO - Carboidratos 88,400(g) Pt - Proteínas 20,800(g) Lip - Lipídios 9,600(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 1039,600 CHO - Carboidratos 176,800(g) Pt - Proteínas 41,600(g) Lip - Lipídios 19,200(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
	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.	LL26.295HC Bolo de fubá mesclado com chocolate (com leite desnatado)*, leite desnatado batido com cacau e açúcar e um fatia de melão. *sem farinha de trigo	R24.164HC 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	R26.210HC 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	LL23.98HC Pão integral com peito de frango desfiado ao molho de tomate (feito na escola), alface, tomate em fatia, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 519,800 CHO - Carboidratos 88,400(g) Pt - Proteínas 20,800(g) Lip - Lipídios 9,600(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 1039,600 CHO - Carboidratos 176,800(g) Pt - Proteínas 41,600(g) Lip - Lipídios 19,200(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
	12/10/26	13/10/26	14/10/26	15/10/26	16/10/26
Semana 3		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. adição de açúcar e uma banana. LL25.159HC Bolo pão de mel (com leite desnatado e 50% farinha de trigo	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 molho de tomate (feito na escola)), R26.774HC Macarronada de carne moída (macarrão integral espaguete, carne

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 478,500 CHO - Carboidratos 80,000(g) Pt - Proteínas 19,250(g) Lip - Lipídios 9,750(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 957,000 CHO - Carboidratos 160,000(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.	LL25.159HC Bolo pão de mel (com leite desnatado e 50% farinha de trigo integral), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana.	R26.381HC 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	R26.774HC Macarronada de carne moída (macarrão integral espaguete, 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

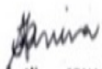
Macronutrientes: Kcal - Calorias 478,500 CHO - Carboidratos 80,000(g) Pt - Proteínas 19,250(g) Lip - Lipídios 9,750(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 957,000 CHO - Carboidratos 160,000(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
	D26.48HC 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. salada de alface e uma laranja R25.255HC Omelete de tomate com queijo light e orégano (Fortaia), arroz	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 refogad com tomate e cebola, arroz integral,	D26.201HC Iogurte 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 R26.372HC Carne bovina em cubos refogad com tomate e abobrinha, arroz integral,

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 524,800 CHO - Carboidratos 89,000(g) Pt - Proteínas 22,800(g) Lip - Lipídios 9,000(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 1049,600 CHO - Carboidratos 178,000(g) Pt - Proteínas 45,600(g) Lip - Lipídios 18,000(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
	LL26.85HC Salada de frutas (laranja, banana e maçã), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural desnatado batido com mel) e biscoito caseiro integral sem gordura trans. *servir separadamente	R25.255HC Omelete de tomate com queijo light e orégano (Fortaia), arroz integral, feijão, cenoura refogada, salada de alface e uma laranja	R26.216HC Carne bovina em iscas refogad com tomate e cebola, arroz integral, feijão vermelho, chuchu refogado, salada de couve e uma fatia de mamão	R26.944HC Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, polenta, salada de rúcula e uma banana	R26.372HC Carne bovina em cubos refogad com tomate e abobrinha, arroz integral, feijão, purê de batata doce, salada de agrião e uma fatia de abacaxi

UMA REFEIÇÃO

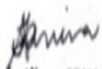
Macronutrientes: Kcal - Calorias 524,800 CHO - Carboidratos 89,000(g) Pt - Proteínas 22,800(g) Lip - Lipídios 9,000(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 1049,600 CHO - Carboidratos 178,000(g) Pt - Proteínas 45,600(g) Lip - Lipídios 18,000(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
	26/10/26	27/10/26	28/10/26	29/10/26	30/10/26
	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 laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural desnatado batido com mel) e biscoito caseiro integral sem gordura R26.198HC Frango em iscas acebolado, arroz integral, feijão, abobrinha *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 LL23.252HC Leite desnatado batido com mamão e banana, biscoito caseiro integral

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 409,600 CHO - Carboidratos 68,600(g) Pt - Proteínas 19,400(g) Lip - Lipídios 8,400(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 819,200 CHO - Carboidratos 137,200(g) Pt - Proteínas 38,800(g) Lip - Lipídios 16,800(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.	R26.198HC Frango em iscas acebolado, arroz integral, feijão, abobrinha refogada, salada de beterraba ralada e uma maçã	LL26.182HC Pão integral com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma banana	R26.153HC 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	LL23.252HC Leite desnatado batido com mamão e banana, biscoito caseiro integral sem gordura trans e uma fatia de melão.

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 409,600 CHO - Carboidratos 68,600(g) Pt - Proteínas 19,400(g) Lip - Lipídios 8,400(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 819,200 CHO - Carboidratos 137,200(g) Pt - Proteínas 38,800(g) Lip - Lipídios 16,800(g)