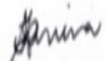
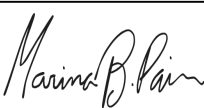
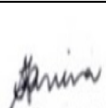


INTEGRAL I -		Ensino Fundamental		Int. Lactose		11 - 15 anos		OUTUBRO 2026 SEMANA 1			
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	/ /		/ /		/ /		01/10/26		02/10/26		
Manhã							D26.62IL Pão massinha sem lactose com um fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma banana e uma maçã. R26.161 Carne bovina em cubos ensopado com aipim e molho de tomate (feito na		D26.07IL Bolo de fubá mesclado com chocolate (com leite sem lactose), leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja LL24.253IL Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral sem lactose, uma		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	454,500	CHO - Carboidratos	75,500(g)	Pt - Proteínas	20,000(g)	Lip - Lipídios	8,500(g)			
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	909,000	CHO - Carboidratos	151,000(g)	Pt - Proteínas	40,000(g)	Lip - Lipídios	17,000(g)			
Almoço							A25.168IL Fricassê de peito de frango em iscas com molho branco (com leite sem lactose) (feito na escola) e milho verde congelado, arroz, batata doce assada, salada de rúcula e uma fatia de mamão.		A26.221 Carne bovina em iscas refogada com tomate, arroz, feijão, farofa de cenoura, salada de agrião e uma fatia de melão.		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	553,000	CHO - Carboidratos	95,000(g)	Pt - Proteínas	28,500(g)	Lip - Lipídios	6,000(g)			
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	1106,000	CHO - Carboidratos	190,000(g)	Pt - Proteínas	57,000(g)	Lip - Lipídios	12,000(g)			

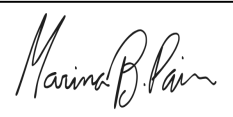
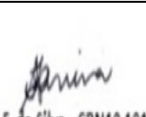
INTEGRAL I -		Ensino Fundamental		Int. Lactose		11 - 15 anos		OUTUBRO 2026 SEMANA 1			
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	/ /		/ /		/ /		01/10/26		02/10/26		
Tarde							LL25.04IL Bolo sem lactose de cenoura, leite sem lactose batido com banana, mamão e aveia e uma laranja.		R26.116IL Polenta (sem lactose) com molho de frango (frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), arroz, feijão, salada de acelga e uma fatia de mamão		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	264,000	CHO - Carboidratos	47,000(g)	Pt - Proteínas	12,000(g)	Lip - Lipídios	3,000(g)			
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	528,000	CHO - Carboidratos	94,000(g)	Pt - Proteínas	24,000(g)	Lip - Lipídios	6,000(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
	05/10/26	06/10/26	07/10/26	08/10/26	09/10/26
Manhã	D25.22IL Sanduíche de queijo sem lactose (duas fatias de pão integral (sem lactose), manteiga, uma fatia de queijo muçarela sem lactose, tomate em fatia e R26.110 Arroz colorido com frango (arroz integral, peito de frango desfiado, vagem	D26.48IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja uma fatia de melão. *sem farinha de trigo LL26.295IL Bolo de fubá mesclado com chocolate* (com leite sem lactose), leite	D26.76IL Pão doce liso sem lactose e sem manteiga e uma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma fatia de melão. R24.164 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na	D25.63IL Pão massinha (sem lactose e sem manteiga), uma fatia de queijo muçarela sem lactose, tomate em fatia e alface, leite sem lactose com café e açúcar e uma LL26.772IL Leite sem lactose batido com morango, aveia e mel, biscoito caseiro	D24.46IL Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural sem lactose batido com mel) e biscoito caseiro sem lactose e sem LL23.98IL Pão massinha (sem lactose) com peito de frango desfiado ao molho de *servir separadamente
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 492,800 CHO - Carboidratos 80,600(g) Pt - Proteínas 17,400(g) Lip - Lipídios 11,200(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 985,600 CHO - Carboidratos 161,200(g) Pt - Proteínas 34,800(g) Lip - Lipídios 22,400(g)					
Almoço	A25.598 Carne moída refogada com tomate abóbora, arroz, feijão, salada de acelga e uma fatia de melancia.	A24.148 Macarronada de frango (macarrão espaguete 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.	A26.04 Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz, feijão, creme de milho, salada de repolho, salada de cenoura cozida e uma banana.	A26.153 Carne bovina em cubos com cenou e tomate, arroz, feijão, salada de brócolis e couve-flor e uma fatia de mamão.
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 540,600 CHO - Carboidratos 92,000(g) Pt - Proteínas 27,600(g) Lip - Lipídios 9,400(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 1081,200 CHO - Carboidratos 184,000(g) Pt - Proteínas 55,200(g) Lip - Lipídios 18,800(g)					

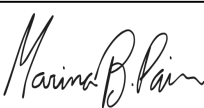
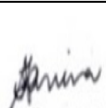
INTEGRAL I - Ensino Fundamental			Int. Lactose		11 - 15 anos		OUTUBRO 2026 SEMANA 2			
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	05/10/26		06/10/26		07/10/26		08/10/26		09/10/26	
Tarde	LL26.249IL Cuca de abacaxi com aveia e canela (feita com leite sem lactose), leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja.		R26.770 Carne de panela com abóbora (carne bovina em cubos, tomate, cebola e abóbora), arroz, feijão, salada de repolho e uma fatia de mamão.		LL25.170IL Torta de carne (sem lactose)(com carne bovina moída, tomate, milho e ervilha congelada, cebola, tempero verde), suco de uva sem adição de açúcar e uma banana.		R25.577IL Polenta (sem lactose), molho de carne moída (carne bovina moída e molho de tomate feito na escola), arroz, 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	535,400	CHO - Carboidratos	87,400(g)	Pt - Proteínas	22,800(g)	Lip - Lipídios	13,800(g)	
DUAS REFEIÇÕES										
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	1070,800	CHO - Carboidratos	174,800(g)	Pt - Proteínas	45,600(g)	Lip - Lipídios	27,600(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
	12/10/26	13/10/26	14/10/26	15/10/26	16/10/26
Manhã		D24.104IL Pão integral sem lactose e sem manteiga, com uma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma maçã. R25.49 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, cenoura	D23.49IL Leite sem lactose batido com banana e aveia, biscoito caseiro (sem lactose e sem gordura trans) e uma laranja. LL25.690IL Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral sem lactose, uma	D25.48IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café, açúcar e uma banana de agrião e uma fatia de mamão. R26.381 Frango em cubos refogado com tomate e tempero verde, arroz, feijão,	D26.21IL Pão massinha sem lactose com um fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma fatia de mamão LL26.110IL Bolo Outubro Rosa (com leite sem lactose), leite sem lactose com café,
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 468,750 CHO - Carboidratos 78,250(g) Pt - Proteínas 17,000(g) Lip - Lipídios 9,750(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 937,500 CHO - Carboidratos 156,500(g) Pt - Proteínas 34,000(g) Lip - Lipídios 19,500(g)					
Almoço		A26.281IL Polenta (sem lactose), molho de carne moída (carne bovina moída e molho de tomate feito na escola), arroz, feijão, salada de acelga e uma fatia de melão	A26.255IL Frango em cubos acebolado, arroz, feijão, purê de batata (com leite sem lactose) com tempero verde, salada de repolho e uma fatia de mamão	A26.164 Carne bovina em iscas refogada com tomate e cebola, arroz, feijão, chuchu refogado, salada de alface, salada de beterraba ralada e uma maçã.	A26.310 Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e tempero verde), arroz com cenoura, feijão, salada de batata com tempero verde e uma fatia de melancia.
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 598,750 CHO - Carboidratos 98,500(g) Pt - Proteínas 35,000(g) Lip - Lipídios 9,750(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 1197,500 CHO - Carboidratos 197,000(g) Pt - Proteínas 70,000(g) Lip - Lipídios 19,500(g)					

INTEGRAL I - Ensino Fundamental				Int. Lactose		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			LL24.90IL Bolo de chocolate (feito com leite sem lactose), leite sem lactose com café, açúcar e uma maçã		R24.83 Carne suína em cubos acebolada, arroz, feijão, batata doce em cubos assada, salada de chuchu e uma banana.		LL26.256IL Torta de milho verde com queijo* (milho verde congelado, mussarela sem lactose, tomate, cebola, orégano e tempero verde), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de melão. *massa com leite sem lactose		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	508,500	CHO - Carboidratos	77,000(g)	Pt - Proteínas	17,750(g)	Lip - Lipídios	13,750(g)			
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	1017,000	CHO - Carboidratos	154,000(g)	Pt - Proteínas	35,500(g)	Lip - Lipídios	27,500(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	D26.48IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja lactose batido com mel) e biscoito LL26.85IL Salada de frutas (laranja, banana e maçã), aveia*, iogurte sem *servir separadamente	LL24.27IL Pão massinha sem lactose com omelete de cenoura, alface, tomate em fatia e suco de uva integral sem adição de açúcar e uma laranja.	D25.76IL Pão doce liso (sem lactose) e uma fatia de queijo sem lactose (sem manteiga), leite sem lactose com café, açúcar e uma maçã. R26.216 Carne bovina em iscas refogada com tomate e cebola, arroz, feijão	R26.944IL Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, polenta (sem lactose), salada de rúcula e uma D26.201IL Iogurte natural sem lactose batido com morango e mel, biscoito	D26.63IL Pão doce liso sem lactose com uma fatia de queijo muçarela sem lactose, tomate em fatia e alface, leite sem lactose com café e açúcar e uma banana LL26.156IL Bolo pão de mel (50% farinha de trigo integral e com leite sem
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 429,800 CHO - Carboidratos 69,400(g) Pt - Proteínas 15,800(g) Lip - Lipídios 12,600(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 859,600 CHO - Carboidratos 138,800(g) Pt - Proteínas 31,600(g) Lip - Lipídios 25,200(g)					
Almoço	A26.197 Macarronada ao sugo (macarrão parafuso 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.	A26.82 Frango em cubos ensopado com batata doce e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de acelga com cenoura ralada e uma banana.	A26.119 Carne bovina em iscas com tomate e cebola, arroz, feijão vermelho, farofa de couve, salada de rúcula e uma fatia de melão.	A26.222 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa) com aipim e tomate, arroz, feijão, salada de repolho bicolor e uma fatia de mamão.
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 560,400 CHO - Carboidratos 91,800(g) Pt - Proteínas 29,600(g) Lip - Lipídios 8,400(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 1120,800 CHO - Carboidratos 183,600(g) Pt - Proteínas 59,200(g) Lip - Lipídios 16,800(g)					

INTEGRAL I -		Ensino Fundamental		Int. Lactose		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	R26.342 Frango em iscas refogado com ervilha congelada, tomate, cebola e tempero verde, arroz, feijão, abobrinha refogada, salada de acelga e uma fatia de abacaxi.	R26.344 Filé de Tilápia (temperado com limão, alho, cebola e tempero verde) ensopado com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de acelga e uma fatia de melão.		LL26.176IL Torta de frango (com leite sem lactose) (frango desfiado, tomate, vagem, cebola, tempero verde e milho verde congelado), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma maçã		LL24.152IL Bolo de fubá (com leite sem lactose), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de mamão		R26.449 Carne bovina em iscas refogada, arroz, feijão, abóbora em cubos refogada com tempero verde, salada de agrião e uma banana.	
UMA REFEIÇÃO									
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	483,800	CHO - Carboidratos	78,800(g)	Pt - Proteínas	21,000(g)	Lip - Lipídios	9,400(g)	
DUAS REFEIÇÕES									
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	967,600	CHO - Carboidratos	157,600(g)	Pt - Proteínas	42,000(g)	Lip - Lipídios	18,800(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	D26.107IL Pão integral (sem lactose) com uma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma fatia de melão R25.401 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola),	D24.46IL Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural sem lactose batido com mel) e biscoito caseiro sem lactose e sem R26.198 Frango em iscas refogado com batata e tomate, arroz, feijão, abobrinha *servir separadamente	D24.48IL Pão massinha sem lactose e sem manteiga, com uma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma maçã. LL26.182IL Pão massinha sem lactose com carne moída ensopada com molho de tomate	D25.42IL Bolo de cenoura*, leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja *massa sem leite R26.153 Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e tempero	D26.48IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja sem adição de açúcar e uma fatia de LL26.274IL Cuca de maçã* com aveia e canela (50% farinha de trigo integral e
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 416,800 CHO - Carboidratos 68,600(g) Pt - Proteínas 18,200(g) Lip - Lipídios 10,200(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 833,600 CHO - Carboidratos 137,200(g) Pt - Proteínas 36,400(g) Lip - Lipídios 20,400(g)					
Almoço	A26.204IL Omelete de forno com espinafre, queijo sem lactose e orégano, arroz, feijão, salada de acelga, salada de abóbora e uma fatia de melão	A26.198 Macarronada de carne bovina (macarrão parafuso com carne bovina com molho de tomate (feito na escola)), salada de repolho, salada de cenoura ralada e uma laranja.	A26.236 Frango em cubos refogado com batata doce e tomate, arroz, 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.	A26.49IL Carne bovina em iscas refogada, arroz, feijão, purê de batata (com leite sem lactose), salada de chuchu e uma banana
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 536,600 CHO - Carboidratos 88,600(g) Pt - Proteínas 26,200(g) Lip - Lipídios 8,400(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 1073,200 CHO - Carboidratos 177,200(g) Pt - Proteínas 52,400(g) Lip - Lipídios 16,800(g)					

INTEGRAL I -		Ensino Fundamental		Int. Lactose		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	LL25.303IL Torta de frango com 50% aveia (sem lactose) (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.		LL23.252IL Leite sem lactose batido com mamão e banana, biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans e uma fatia de melão.		R26.331 Carne suína em cubos acebolada, arroz, feijão, farofa de couve, salada de alface e uma maçã.		L24.54IL Bolo de laranja sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma fatia de mamão.		R26.421 Frango em cubos ensopado com milho verde congelado, tomate e cebola, arroz, feijão, salada de beterraba cozida e uma laranja.		
UMA REFEIÇÃO											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	474,000	CHO - Carboidratos	78,600(g)	Pt - Proteínas	16,200(g)	Lip - Lipídios	10,400(g)		
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	948,000	CHO - Carboidratos	157,200(g)	Pt - Proteínas	32,400(g)	Lip - Lipídios	20,800(g)		