



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		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 em fatias, suco de uva integral sem LL23.281IL Pão massinha (sem lactose) com carne bovina moída ensopada com molho d		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	404,000	CHO - Carboidratos	69,000(g)	Pt - Proteínas	15,000(g)	Lip - Lipídios	13,500(g)			
DUAS REFEIÇÕES											
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	808,000	CHO - Carboidratos	138,000(g)	Pt - Proteínas	30,000(g)	Lip - Lipídios	27,000(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)			



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

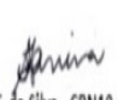
Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 - Ensino Fundamental			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.		LL26.122IL Torta de banana com maçã* (co leite sem lactose), leite sem lactose com café, açúcar e uma fatia de abacaxi. *massa com aveia	
UMA REFEIÇÃO										
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	277,500	CHO - Carboidratos	42,500(g)	Pt - Proteínas	6,000(g)	Lip - Lipídios	9,000	(g)
DUAS REFEIÇÕES										
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	555,000	CHO - Carboidratos	85,000(g)	Pt - Proteínas	12,000(g)	Lip - Lipídios	18,000	(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 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
Manhã	LL26.772IL Leite sem lactose batido com morango, aveia e mel, biscoito caseiro (sem lactose e sem gordura trans) e uma laranja D25.22IL Sanduíche de queijo sem lactose (duas fatias de pão integral (sem	LL26.295IL Bolo de fubá mesclado com chocolate* (com leite sem lactose), leite sem lactose batido com cacau e açúcar e uma fatia de melão. *sem farinha de trigo D26.48IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café,	LL26.873IL Sanduíche de frango ao forno (duas fatias de pão integral sem lactose, frango desfiado ao molho de tomate, uma fatia de queijo sem lactose, tomate em D26.76IL Pão doce liso sem lactose e sem manteiga e uma fatia de queijo sem	LL26.250IL Cuca de abacaxi com aveia e canela (com leite sem lactose), leite sem lactose com café, açúcar e uma maçã leite sem lactose com café e açúcar e uma D25.63IL Pão massinha (sem lactose e sem manteiga), uma fatia de queijo muçarela	LL23.98IL Pão massinha (sem lactose) com peito de frango desfiado ao molho de tomate (feito na escola), alface, tomate em fatia, suco de uva integral sem adição D24.46IL Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte *servir separadamente
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 376,600 CHO - Carboidratos 63,400(g) Pt - Proteínas 13,400(g) Lip - Lipídios 8,400(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 753,200 CHO - Carboidratos 126,800(g) Pt - Proteínas 26,800(g) Lip - Lipídios 16,800(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)					



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

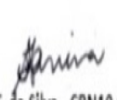
Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 - Ensino Fundamental		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	LL26.206IL 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 sem lactose	LL26.266IL Sanduíche de queijo (pão massinha sem lactose, uma fatia de queijo muçarela sem lactose, 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.		LL26.34IL Pão massinha sem lactose com omelete de queijo sem lactose com orégano, alface, tomate em fatia, suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de mamão		LL26.90IL Brownie (ovos, açúcar, óleo vegetal, sal, farinha de trigo e cacau em pó), leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja		
UMA REFEIÇÃO									
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	425,600	CHO - Carboidratos	62,600(g)	Pt - Proteínas	12,000(g)	Lip - Lipídios	13,800 (g)
DUAS REFEIÇÕES									
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	851,200	CHO - Carboidratos	125,200(g)	Pt - Proteínas	24,000(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


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


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 - 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
Manhã		LL24.52IL Salada de frutas (mamão, banana e maçã), iogurte natural sem lactose batido com mel e biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans. D24.104IL Pão integral sem lactose e sem manteiga, com uma fatia de queijo sem	LL26.983IL Sanduíche de carne ao forno (duas fatias de pão integral sem lactose, carne bovina moída ao molho de tomate, uma fatia de queijo sem lactose, tomate D23.49IL Leite sem lactose batido com banana e aveia, biscoito caseiro (sem	LL26.130IL Cuca de doce de uva com aveia e canela (com leite sem lactose), suco de laranja sem adição de açúcar, açúcar e uma fatia de abacaxi D25.48IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café,	LL26.110IL Bolo Outubro Rosa (com leite sem lactose), leite sem lactose com café, açúcar e uma banana mamão D26.21IL Pão massinha sem lactose com um fatia de queijo sem lactose, leite sem
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 351,750 CHO - Carboidratos 53,750(g) Pt - Proteínas 10,750(g) Lip - Lipídios 10,000(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 703,500 CHO - Carboidratos 107,500(g) Pt - Proteínas 21,500(g) Lip - Lipídios 20,000(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)					



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		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		LL26.246IL Torta de milho verde com queijo sem lactose (milho verde congelado, queijo mussarela sem lactose, tomate, cebola, orégano e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma maçã *massa feita com leite sem lactose		LL25.18 Bolo de limão mesclado com chocolate, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de melancia.		LL26.781IL Bolo salgado de frango com leite sem lactose legumes* (frango, tomate, espinafre, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma laranja. *massa com leite		LL23.43IL Pão massinha sem lactose 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	390,250	CHO - Carboidratos	56,500(g)	Pt - Proteínas	12,750(g)	Lip - Lipídios	16,250 (g)
DUAS REFEIÇÕES									
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	780,500	CHO - Carboidratos	113,000(g)	Pt - Proteínas	25,500(g)	Lip - Lipídios	32,500 (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 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
Manhã	LL26.85IL Salada de frutas (laranja, banana e maçã), aveia*, iogurte sem lactose de mel (iogurte natural sem lactose batido com mel) e biscoito D26.48IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café, *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.	LL24.152IL Bolo de fubá (com leite sem lactose), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de mamão açúcar e uma maçã. D25.76IL Pão doce liso (sem lactose) e uma fatia de queijo sem lactose (sem	LL26.288IL Escondidinho de frango (frango desfiado refogado com cebola, tomate e cenoura ralada, purê de batata sem lactose e mussarela sem lactose ralada), D26.201IL Iogurte natural sem lactose batido com morango e mel, biscoito	LL26.156IL Bolo pão de mel (50% farinha de trigo integral e com leite sem lactose), leite sem lactose com café, açúcar e uma fatia de abacaxi D26.63IL Pão doce liso sem lactose com uma fatia de queijo muçarela sem lactose,
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 353,800 CHO - Carboidratos 55,400(g) Pt - Proteínas 12,200(g) Lip - Lipídios 11,600(g)					
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes: Kcal - Calorias 707,600 CHO - Carboidratos 110,800(g) Pt - Proteínas 24,400(g) Lip - Lipídios 23,200(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)					



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		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	LL26.873IL Sanduíche de frango ao forno (duas fatias de pão integral sem lactose, frango desfiado ao molho de tomate, uma fatia de queijo sem lactose, tomate em rodelas), suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de mamão	LL24.246IL Cuca de banana com aveia, canela e mel (com leite sem lactose), leite sem lactose com café, açúcar e uma fatia de melão	LL24.111IL Pão integral sem lactose e sem manteiga, com uma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma maçã.		LL25.396IL Iogurte natural sem lactose batido com banana, aveia e mel, biscoito caseiro (sem lactose e sem gordura trans) e uma fatia de mamão.		LL23.671IL Pão massinha sem lactose 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	429,600	CHO - Carboidratos	68,000(g)	Pt - Proteínas	16,800(g)	Lip - Lipídios	14,400 (g)
DUAS REFEIÇÕES									
Macronutrientes:		Kcal - Calorias	859,200	CHO - Carboidratos	136,000(g)	Pt - Proteínas	33,600(g)	Lip - Lipídios	28,800 (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)

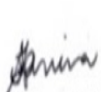
Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

INTEGRAL 2 - Ensino Fundamental Int. Lactose 11 - 15 anos OUTUBRO 2026 SEMANA 5

	Segunda-Feira 26/10/26	Terça-Feira 27/10/26	Quarta-Feira 28/10/26	Quinta-Feira 29/10/26	Sexta-Feira 30/10/26
Manhã	LL25.737IL Leite sem lactose batido com mamão, banana e mel, biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans e uma laranja de melão D26.107IL Pão integral (sem lactose) com uma fatia de queijo sem lactose, leite	LL26.893IL Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral sem lactose, uma fatia de queijo muçarela sem lactose, tomate em fatias e cenoura), leite sem D24.46IL Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte *servir separadamente	LL26.182IL Pão massinha sem lactose com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de laranja integral sem adição de açúcar D24.48IL Pão massinha sem lactose e sem manteiga, com uma fatia de queijo sem	LL26.275IL Escondidinho de carne moída (carne bovina moída refogada com cebola, tomate e cenoura ralada, purê de batata e mussarela ralada sem lactose), suco de D25.42IL Bolo de cenoura*, leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja	LL26.112IL Pão doce liso sem lactose com uma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com chocolate gelado, açúcar e uma fatia de mamão D26.48IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café,
UMA REFEIÇÃO Macronutrientes: Kcal - Calorias 367,600 CHO - Carboidratos 53,800(g) Pt - Proteínas 11,600(g) Lip - Lipídios 11,000(g)					
DUAS REFEIÇÕES Macronutrientes: Kcal - Calorias 735,200 CHO - Carboidratos 107,600(g) Pt - Proteínas 23,200(g) Lip - Lipídios 22,000(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)					



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		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.	LL26.610IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, queijo sem lactose e orégano, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de abacaxi	LL26.184IL Bolo de milho (com leite sem lactose), suco de uva sem adição de açúcar e uma fatia de abacaxi.* com farinha de milho e sem farinha de trigo	LL24.83IL Salada de frutas (mamão, banana e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural sem lactose batido com mel) e biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans. *servir separadamente	LL25.270IL Cuca de maçã com aveia e canela sem lactose (50% farinha de trigo integral), leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja.			
UMA REFEIÇÃO								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	452,200	CHO - Carboidratos	74,400(g)	Pt - Proteínas	10,400(g)	Lip - Lipídios	12,800 (g)
DUAS REFEIÇÕES								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	904,400	CHO - Carboidratos	148,800(g)	Pt - Proteínas	20,800(g)	Lip - Lipídios	25,600 (g)