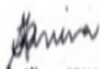




SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROGRAMA ESTADUAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR


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


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

CARDÁPIOS - ENSINO REGULAR -		Ensino Fundamental	Int. Lactose	11 - 15 anos	OUTUBRO 2026	
Matutino	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
	/ /	/ /	/ /	01/10/26	02/10/26	
				D26.62IL Pão massinha sem lactose com u 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 LL26.273IL Cuca de maçã* com aveia e canela (50% farinha de trigo integral e	

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 461,000 CHO - Carboidratos 73,000(g) Pt - Proteínas 16,500(g) Lip - Lipídios 11,000(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 922,000 CHO - Carboidratos 146,000(g) Pt - Proteínas 33,000(g) Lip - Lipídios 22,000(g)

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

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 461,000 CHO - Carboidratos 73,000(g) Pt - Proteínas 16,500(g) Lip - Lipídios 11,000(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 922,000 CHO - Carboidratos 146,000(g) Pt - Proteínas 33,000(g) Lip - Lipídios 22,000(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
	D25.22IL 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 sobreco 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 R26.210 Carne suína em iscas refogada co	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 529,800 CHO - Carboidratos 86,600(g) Pt - Proteínas 21,200(g) Lip - Lipídios 10,800(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 1059,600 CHO - Carboidratos 173,200(g) Pt - Proteínas 42,400(g) Lip - Lipídios 21,600(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.	LL26.295IL 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	R24.164 Frango ensopado (coxa e sobreco sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, aipim refogado com tempero verde, salada de abobrinha e uma fatia de mamão.	R26.210 Carne suína em iscas refogada co	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 de açúcar e uma banana

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 529,800 CHO - Carboidratos 86,600(g) Pt - Proteínas 21,200(g) Lip - Lipídios 10,800(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 1059,600 CHO - Carboidratos 173,200(g) Pt - Proteínas 42,400(g) Lip - Lipídios 21,600(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		D24.104IL 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. LL25.159IL Bolo pão de mel (sem lactose e 50% farinha de trigo integral), suco de	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,	D26.211L Pão massinha sem lactose com u fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma fatia de mamão R26.774 Macarronada de carne moída (macarrão espaguete, carne bovina moída,

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 479,750 CHO - Carboidratos 79,500(g) Pt - Proteínas 18,750(g) Lip - Lipídios 9,750(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 959,500 CHO - Carboidratos 159,000(g) Pt - Proteínas 37,500(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.	LL25.159IL Bolo pão de mel (sem lactose e 50% farinha de trigo integral), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana.	R26.381 Frango em cubos refogado com tomate e tempero verde, arroz, feijão, brócolis com couve-flor refogado, salada de agrião e uma fatia de mamão.	R26.774 Macarronada de carne moída (macarrão 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

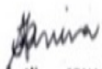
Macronutrientes: Kcal - Calorias 479,750 CHO - Carboidratos 79,500(g) Pt - Proteínas 18,750(g) Lip - Lipídios 9,750(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 959,500 CHO - Carboidratos 159,000(g) Pt - Proteínas 37,500(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
	D26.48IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja LL26.85IL Salada de frutas (laranja, banana e maçã), aveia*, iogurte sem *servir separadamente	R25.255IL Omelete de tomate com queijo sem lactose e orégano (Fortaia), arroz, feijão, cenoura refogada, salada de alface 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 R26.372IL Carne bovina em cubos refogada com tomate e abobrinha, arroz, feijão,

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 407,200 CHO - Carboidratos 65,800(g) Pt - Proteínas 19,200(g) Lip - Lipídios 7,800(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 814,400 CHO - Carboidratos 131,600(g) Pt - Proteínas 38,400(g) Lip - Lipídios 15,600(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
	LL26.85IL Salada de frutas (laranja, banana e maçã), aveia*, iogurte sem lactose de mel (iogurte natural sem lactose batido com mel) e biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans. *servir separadamente	R25.255IL Omelete de tomate com queijo sem lactose e orégano (Fortaia), arroz, feijão, cenoura refogada, salada de alface e uma laranja	R26.216 Carne bovina em iscas refogada com tomate e cebola, arroz, feijão vermelho, chuchu refogado, salada de couve e uma fatia de mamão.	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 banana	R26.372IL Carne bovina em cubos refogada com tomate e abobrinha, arroz, feijão, purê de batata doce (com leite sem lactose), salada de agrião e uma fatia de abacaxi

UMA REFEIÇÃO

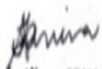
Macronutrientes: Kcal - Calorias 535,600 CHO - Carboidratos 87,800(g) Pt - Proteínas 25,000(g) Lip - Lipídios 9,800(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 1071,200 CHO - Carboidratos 175,600(g) Pt - Proteínas 50,000(g) Lip - Lipídios 19,600(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
	D26.107IL 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 toma	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 de melão. LL23.252IL Leite sem lactose batido com mamão e banana, biscoito caseiro sem

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 397,600 CHO - Carboidratos 68,400(g) Pt - Proteínas 18,200(g) Lip - Lipídios 8,400(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 795,200 CHO - Carboidratos 136,800(g) Pt - Proteínas 36,400(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.	R26.198 Frango em iscas refogado com batata e tomate, arroz, feijão, abobrinha refogada, salada de beterraba ralada e uma maçã.	LL26.182IL Pão massinha sem lactose com carne moída ensopada com molho de toma (feito na escola), alface, tomate, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma banana.	R26.153 Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e tempero verde), arroz com brócolis, feijão, salada de tomate e uma fatia de mamão.	LL23.252IL Leite sem lactose batido com mamão e banana, biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans e uma fatia de melão.

UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 397,600 CHO - Carboidratos 68,400(g) Pt - Proteínas 18,200(g) Lip - Lipídios 8,400(g)

DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 795,200 CHO - Carboidratos 136,800(g) Pt - Proteínas 36,400(g) Lip - Lipídios 16,800(g)