

DIABETES ADAPTADA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA		QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
			11/10/2025	21/10/2025		31/10/2025	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESEJUM 7:30H/8:00H			Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	Suco de morango com adoçante + laranja	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light		649	9	384	9
MERENDA MANHÃ 10h			Aroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis + melão	Aroz integral, Feijão carioca, Frango (assado) grelhado + salada de açafrão + melancia	Aroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada alface + maçã		22	9	12	9
MERENDA TARDE 15h							17	9	8	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	6/10/2025	7/10/2025	8/10/2025	9/10/2025	10/10/2025		KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESEJUM 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light		Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet	Ingurte natural com morango e banana batido + biscoito doce integral diet + banana	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado integral + maçã		627	9	352	9
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, abóbora refogada + laranja	FERIADO	Aroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, chuchu) + maçã	Aroz integral colorido, Feijão preto, Quibe assado, salada de repolho + melancia	Suco de uva integral + pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo diet		PTN	9	PTN	9
MERENDA TARDE 15h							18	9	7	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025		KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESEJUM 7:30H/8:00H	Suco de abacaxi natural com adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + melancia	Leite desnatado com bergamota, aveia e adoçante + bolo diet		Suco integral de uva, sanduíche de pão integral frito + queijo light + tomate + alface	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano		615	9	452	9
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pão de carne, salada de beterraba	Aroz integral, Feijão carioca, Frango (assado) ao molho + salada de alface + melão		Aroz integral colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de milho de milho de milho, salada de alface	Aroz integral, Feijão preto, Bolo de carne ao molho + salada de açafrão + banana		PTN	9	PTN	9
MERENDA TARDE 15h							22	9	13	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		LIP	9	LIP	9
	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
							KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESEJUM 7:30H/8:00H	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com requeijão light	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + melancia	Vitaminas de frutas (abacate com banana) com leite desnatado, adoçante e aveia + biscoito doce integral diet	Ingurte natural desnatado com morango e banana batido + salada de frutas (banana, manga e morango) com aveia	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + banana		655	9	445	9
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz integral, Feijão carioca, Frango (assado) grelhado + salada de açafrão + manga	Aroz integral, Feijão preto, Barreado, pão de carne + banana da terra assada + laranja	Aroz integral, Feijão carioca, Omelete assado, legumes refogados (batata e cenoura) + melancia	Aroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + mamão	Aroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã		CHO	9	CHO	9
MERENDA TARDE 15h							PTN	9	PTN	9
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		LIP	9	LIP	9
	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
							KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
DESEJUM 7:30H/8:00H	Chá com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet	Suco integral de uva, sanduíche de pão integral frito + queijo light + tomate + alface	Suco de acerola com adoçante + laranja de frango com legumes + melão	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito polvilho + maçã		724	9	415	9
MERENDA MANHÃ 10h	Aroz integral, Feijão carioca, Frango (assado) grelhado + salada de açafrão + manga	Aroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (batata e cenoura), + salada de pepino com tomate + melão		Aroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + banana	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet		CHO	9	CHO	9
MERENDA TARDE 15h							PTN	9	PTN	9
							LIP	9	LIP	9

Observações: Ingurte natural com morango e banana batido, servir apenas uma unidade ou fatia de fruta, Pão somente integral 1 vez/ semana. Incluir aveia nas vitaminas e Leite com fruta. Adoçante: Sucralose ou Stevia

ESCOLA – Manhã	ALUNO
EVA CAVANI	GABRIELLY DA SILVA RODRIGUES


Patricia dos Santos Alves Garcia
Mat. Funcional nº 7895, CEN Sº RECADO Nº 1781


Ligia Marica Toledo Frana Viscione
Mat. Funcional nº 1144, CEN Sº RECADO Nº 2321


Camille Constanção de Carvalho
Mat. Funcional nº 7894, CEN Sº RECADO Nº 1102


Gabriela da Silva Rodrigues
Mat. Funcional nº 7893, CEN Sº RECADO Nº 1554