

DIABETES/OBESIDADE

SEGUNDA 30/8/2026		TERÇA 4/9/2026	QUARTA 5/9/2026	QUINTA 6/9/2026	SEXTA 7/9/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado e adoçante + sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Leite desnatado e adoçante com cacau (100%) + biscoito salgado/doce integral diet + mamão	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral com ovo + melancia	Ingrediente de morango desnatado diet + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	KCAL	843	KCAL	682
Almoço 10:30H/1:00H	Aroz integral, Feijão caroca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batata + maçã	Aroz integral, Feijão preto, Beringela, Batata de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Aroz colorido, Feijão caroca, Peixe ao molho, Pão de milho de milho de milho + salada de alface	Aroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de acelga + banana	Aroz integral, Feijão caroca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + portak	CHO	132	CHO	84
Lanche 14:00H/14:30H	Vitaminas de frutas (banana e mamão) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	Ingrediente de morango desnatado diet + salada de frutas (banana, maçã e morango) com aveia	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melancia	Leite desnatado e adoçante com cacau (100%) + pão integral com manteiga light + mamão	PTN	25	PTN	13
Jantar 16:00H/16:30H	Aroz integral, Carneiro, Cenoura, Batata, Carne seca, Ervilha + salada de tomate	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + maçã	Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + laranja	Aroz integral com brócolis + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + portak	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de alface + banana	LIP	20	LIP	9
SEGUNDA 10/8/2026		TERÇA 11/8/2026	QUARTA 12/8/2026	QUINTA 13/8/2026	SEXTA 14/8/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado e adoçante com cacau (100%) + pão integral com manteiga light + portak	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet + banana	Leite desnatado e adoçante com cacau (100%) + sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Leite desnatado e adoçante com cacau (100%) + pão integral com purê de frango com reququeijo light + mamão	KCAL	874	KCAL	789
Almoço 10:30H/1:00H	Aroz integral, Feijão preto, Carne moída com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de alface + maçã	Aroz integral, Feijão caroca, Frango (farsam) grelhado, salada de acelga + melancia	Aroz colorido, Feijão preto, Almondias bovina ao sugo, salada de repolho com tomate + melão	Aroz integral, Feijão caroca, Frango ao molho, Jardineira de legumes (batata, brócolis e cenoura) + mamão	Aroz integral, Feijão preto, Carne bovina cozida ao molho com mandioca + salada de alface + laranja	CHO	132	CHO	99
Lanche 14:00H/14:30H	Canica com leite desnatado e adoçante + banana	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com purê de frango com reququeijo light + mamão	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Suco de morango com adoçante, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface	Vitaminas de frutas (banana e abacaxi) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	PTN	26	PTN	21
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão integral, Frango ao molho desnatado, legumes refogados (brócolis e cenoura) + melão	Polenta com almondias ao molho + salada de beterraba + maçã	Aroz integral, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface + melancia	Sopa de FEIJÃO PRETO (batata, mandioquinha, carne e cenoura) + couve + laranja	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de repolho com tomate	LIP	19	LIP	16
SEGUNDA 17/8/2026		TERÇA 18/8/2026	QUARTA 19/8/2026	QUINTA 20/8/2026	SEXTA 21/8/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
Desjejum 7:30H/8:00H	Ingrediente de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Leite desnatado e adoçante com cacau (100%) + pão integral com reququeijo light	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	Leite desnatado e adoçante com cacau (100%) + Bauru de forno com pão integral e queijo light + mamão	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral com queijo light/margarina light	KCAL	856	KCAL	646
Almoço 10:30H/1:00H	Aroz integral, Feijão caroca, Frango (farsam) ao molho, salada de alface + portak	Aroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batata, salada de brócolis + melancia	Aroz integral, Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de tomate + banana	Aroz integral, Feijão preto, Carne bovina cozida ao molho, purê de carne, salada beterraba + maçã	Aroz integral, Feijão caroca, Ovos mexidos + Abóbora refogada + melão	CHO	135	CHO	110
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral com queijo light/margarina light	Leite desnatado e adoçante com morango + bolo diet	Suco de pêssego com adoçante + Bauru de forno com pão integral e queijo light + mamão	Ingrediente de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com reququeijo light	PTN	25	PTN	22
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão integral com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Sopa de frango + mandioca + beterraba + abobrinha + portak	Aroz integral com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + FEIJÃO CARIOCA + melancia	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de tomate + melão	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de alface + maçã	LIP	15	LIP	18

Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Cacau 100 %, Margarina, Requeijo e Queijo light, Substituir suco de uva integral.

ESCOLAS INTEGRALS

ALUNO

Partida dos Santos Alves Garcia

Ligia Maria Toledo Faria Vicente

Émile Constanino de Carvalho

Matr. Funcional nº 7893 CEN 8º REGIÃO N°1781

Matr. Funcional nº 11164 CEN 8º REGIÃO N°2121

Matr. Funcional nº 7894 CEN 8º REGIÃO N°1102

Adriana Costa-Oliveira
CEN 8º REGIÃO
CEN 15644

Matr. Funcional nº 7895 CEN 8º REGIÃO N°15644

DIABETES/OBESIDADE

SEGUNDA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
24/8/2026		25/8/2026	26/8/2026	27/8/2026	28/8/2026	KCAL	Kcal	KCAL	Kcal
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado e adoçante com cacau (100%) + pão integral com requeijão light	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet + melão	Leite desnatado e adoçante com cacau (100%) + pão integral + manteiga light	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado/diética integral diet + banana	Suco de morango com adoçante + Pão integral com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet	821	821	755	755
Almooço 10:30H/1:00H	Aroz integral, Feijão com cubos de carne bovina + farofa de cenoura + laranja	Aroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + mamão	Aroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de alface + maçã	Aroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão do molho de peixe, salada de alface	Macarrão integral + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + melancia	115	9	103	9
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito salgado/diética integral diet + melancia	Leite desnatado e adoçante com cacau (100%) + pão integral + manteiga light	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + laranja	Leite desnatado e adoçante com cacau (100%) + pão integral com requeijão light	Suco de morango com adoçante + Pão integral com carne moída ao molho, alface, cenoura ralada + bolo diet	PTN	20	PTN	19
Jantar 16:00H/16:30H	Canja (Aroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melão	Poleenta com carne moída ao molho + salada de alface + maçã	Macarrão integral, Frango ao molho desfiado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + mamão	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída, ervilha) + salada de cenoura + melancia	Aroz integral com cenoura + FEIJÃO PRETO + frango ao molho + abóbora refogada	LIP	17	LIP	15
SEGUNDA						MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
31/8/2026						KCAL	870	KCAL	626
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado e adoçante + sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface					CHO	124	CHO	63
Almooço 10:30H/1:00H	Aroz integral, Feijão carioca, Omelete assado + legumes refogados (chuchu e cenoura) + melão					PTN	24	PTN	12
Lanche 14:00H/14:30H	Vitaminas de frutas (banana e mamão) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet					LIP	21	LIP	14
Jantar 16:00H/16:30H	Aroz integral carreteiro (cenoura, batata, carne liscas, ervilha) + salada de tomate + pomar								
Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Cacau 100 %, Margarina, Requeijão e Queijo light. Substituir suco de uva integral.									
ESCOLAS INTEGRAS					ALUNO				

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Marcia Toledo Faria Viçente

Carmel Consolino de Carvalho

Assinatura do(a) Responsável

Assinatura do(a) Responsável

Matr Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO N°7181

Matr Funcional nº 11116 CRN 8º REGIÃO N°2321

Matr Funcional nº 7384 CRN 8º REGIÃO N°1102

Assinatura do(a) Responsável

Assinatura do(a) Responsável