

DIABETES/OBESIDADE

		TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA			SÁBADO		
		18/09/2026	19/09/2026	20/09/2026	21/09/2026	22/09/2026	23/09/2026	24/09/2026	25/09/2026	26/09/2026	27/09/2026	28/09/2026	29/09/2026	30/09/2026	01/10/2026	02/10/2026
Desjejum 7:30H/8:00H		Café com leite desnatado e adoçante + pão integral + queijo light/margarina light		Iogurte de morango desnatado diet + salada de frutas (banana, melão, morango) com aveia e adoçante		Suco de pêssalo com adoçante + pão integral com patê de frango com requieijo light + manjão		Suco de pêssalo com adoçante + pão integral com patê de frango com requieijo light + manjão		Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com mandioca + salada de alface + melancia
Almoço 10:30H/1:00H		Arroz integral, Feijão preto, Bife de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja		Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + maçã		Suco de morango desnatado diet + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia		Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com mandioca + salada de alface + melancia
Lanche 14:00H/14:30H		Leite desnatado com morango e adoçante + Bolo diet		Suco de pêssalo com adoçante + pão integral com patê de frango com requieijo light + manjão		Iogurte de morango desnatado diet + salada de frutas (banana, manga, morango) com aveia		Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com mandioca + salada de alface + melancia
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz integral com cenoura + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho + abóbora refogada + maçã		Margarina integral com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura) + laranja		Canja (arroz, frango, abóbora, cenoura, batata)		Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de alface + melancia		Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de alface + melancia		Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de alface + melancia		Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de alface + melancia		Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de alface + melancia
	SEGUNDA	7/9/2026			QUARTA	9/9/2026		QUINTA	10/9/2026		SEXTA	11/9/2026				
Desjejum 7:30H/8:00H		Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + Biscoito doce/salgado integral diet + maçã		Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano		Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho com mandioca + salada de alface + melancia
Almoço 10:30H/1:00H		Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + porcan		Arroz integral colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pão de mel de melão, salada de alface		Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho com mandioca + salada de alface + melancia		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho com mandioca + salada de alface + melancia
Lanche 14:00H/14:30H		Suco de maracujá com adoçante, sanduíche de pão integral com queijo light + tomate + alface		Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito de polvilho + melão		Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano		Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano		Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + maçã		Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + maçã		Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + maçã		Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + maçã
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz integral com brócolis + FEIJÃO PRETO + Carne moída ao molho + abóbora refogada + maçã		Poleia + Frango ao molho + salada de alface + porcan		Arroz carreteiro integral (cenoura, batata, carne seca, ervilha) + salada de beterraba + manga		Macarrão integral com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + salada de alface + melancia		Macarrão integral com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + salada de alface + melancia		Macarrão integral com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + salada de alface + melancia		Macarrão integral com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + salada de alface + melancia		Macarrão integral com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + salada de alface + melancia
	SEGUNDA	14/9/2026		TERÇA	15/9/2026		QUARTA	16/9/2026		QUINTA	17/9/2026		SEXTA	18/9/2026		SÁBADO
Desjejum 7:30H/8:00H		Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral sem lactose e sem glúten com requieijo light + banana		Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet		Suco de morango com adoçante, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface		Suco de morango com adoçante, sanduíche de pão integral + queijo light + tomate + alface		Vitamina de frutas (banana e morango) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet		Vitamina de frutas (banana e morango) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet		Vitamina de frutas (banana e morango) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet		Vitamina de frutas (banana e morango) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet
Almoço 10:30H/1:00H		Arroz integral + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho), salada de tomate + maçã		Arroz integral, Feijada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja		Arroz integral, Feijão carioca, Frango (saasam) ao molho, salada de alface + goiabada		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis		Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, purê de batatas + salada de brócolis
Lanche 14:00H/14:30H		Vitamina de frutas (banana e morango) com leite desnatado + biscoito doce integral diet		Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão		Sagu com adoçante + maçã		Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requieijo + banana		Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requieijo + banana		Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requieijo + banana		Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requieijo + banana		Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requieijo + banana
Jantar 16:00H/16:30H		Poleia + Carne moída ao molho + salada de alface + laranja		Macarrão integral com frango + legumes refogados (brócolis e cenoura) + salada de alface + melancia		Arroz integral com cenoura + FEIJÃO PRETO + Carne moída ao molho + abóbora refogada		Sopa de frango + mandioca + beterraba + abóbora + manjão		Sopa de frango + mandioca + beterraba + abóbora + manjão		Sopa de frango + mandioca + beterraba + abóbora + manjão		Sopa de frango + mandioca + beterraba + abóbora + manjão		Sopa de frango + mandioca + beterraba + abóbora + manjão

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

ESCOLAS INTEGRAIS

ALUNO

Patricia das Neves Alves Costa

Ligui Mônica Melo Faria Vicente

Carla Christiane de Carvalho

Ediane Costa Costa Mendes
CDS e SCS
Coordenadora Operacional

Vivian Lima Almeida LOPES
Núcleo de Gestão Operacional

CNPJ 08.19740

SEGUNDA

Observação: Adoçante sucralose ou stévia, Cacau 100 %, Margarina, Requeijão e Queijo light. Substituir suco de uva integral.	
ESCOLAS INTEGRAIS	ALUNO
 	

CPN B 19742