

DIABETES/OBESIDADE									
		QUINTA 14/10/2026	SEXTA 21/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE				
		Suco de maçã com adoçante, sanduíche de pão integral frito + queijo light + tomate + alface	Lente desnatada com banana e adoçante + biscoito de salgado/integral + manga	KCAL 843	KCAL 692				
		Arroz Integral, Feijão preto, Carne bovina cozida ao molho com mandioca + salada de alface + farofa	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (broccoli e cenoura) + salada de tomate + mandio	CHO 132	CHO 84				
		Lente desnatada com banana e adoçante + biscoito de salgado/integral + manga	Suco de maçã com adoçante, sanduíche de pão integral frito + queijo light + tomate + alface	PTN 25	PTN 13				
		Macarrão integral com frango + legumes refogados (broccoli e cenoura) + mamão	Arroz integral + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melancia	LIP 20	LIP 9				
		SEGUNDA 5/10/2026	QUINTA 8/10/2026	SEXTA 9/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
		7/10/2026			KCAL 874	KCAL 789			
		Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	Suco de morango com adoçante + pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo diet	CHO 132	CHO 99				
		Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída ao molho, polenta + salada de beterraba + melancia	Macarrão integral pratoisio + Frango ao molho desticado + salada de vagem + manga	PTN 26	PTN 21				
		Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	LIP 19	LIP 16				
		FERIADO	Sopa de frango + mandioca+ cenoura + abobrinha + manga	Arroz integral carreteiro + FEIJÃO CARIOCA + (cenoura, batata carne seca, ervilha) + salada de beterraba + melancia					
		TERÇA 6/10/2026	QUARTA 14/10/2026	QUINTA 15/10/2026	SEXTA 16/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
		13/10/2026				KCAL 856	KCAL 646		
		Café com leite desnatado e adoçante + pão integral com margarina light	Suco de manga com adoçante + Bauri de torno com pão integral e queijo light + maçã	loqure de morango desnatado diet + salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	CHO 135	CHO 110			
		Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassam) ao molho, salada de alface + melão	Arroz integral, Feijocada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jalefinho de legumes (cenoura, batata e broccoli) + melancia	PTN 25	PTN 22			
		Suco de manga + Bauri de torono com pão integral de queijo light + maçã	legure de morango desnatado diet + salada de frutas (banana, mamão, morango) com aveia	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral com margarina light	LIP 15	LIP 9			
		Sopa de feijão (batata, mandiocinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de alface + melancia	Arroz integral carreteiro (cenoura, batata, carne seca, ervilha) + salada de tomate + melão					
		FERIADO							
		SEGUNDA 12/10/2026	TERÇA 13/10/2026	QUARTA 14/10/2026	QUINTA 15/10/2026	SEXTA 16/10/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
		12/10/2026	13/10/2026	14/10/2026	15/10/2026	16/10/2026	KCAL 856	KCAL 646	
		Arroz integral + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + salada de alface + melão	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + maçã	Sopa de frango + mandioca+ cenoura + abobrinha + manga	Arroz integral carreteiro + FEIJÃO CARIOCA + (cenoura, batata carne seca, ervilha) + salada de beterraba + melancia	LIP 19	LIP 16		
		Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado + legumes refogados (abobrinha e cenoura) + maçã	Arroz integral colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Prão do molho de peixe, salada de alface	Suco de morango com adoçante + pão integral com carne moída, alface, cenoura ralada + pipoca + bolo diet	Macarrão integral pratoisio + Frango ao molho desticado + salada de vagem + manga	CHO 132	CHO 99		
		Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	Lente desnatada com cacau (100%) e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + laranja	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Café com leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	PTN 26	PTN 21		
		Almoco 10:30H/11:00H	Almoco 10:30H/11:00H	Almoco 10:30H/11:00H	Almoco 10:30H/11:00H	Almoco 10:30H/11:00H	Almoco 10:30H/11:00H	Almoco 10:30H/11:00H	
		Desjejum 7:30H/8:00H	Desjejum 7:30H/8:00H	Desjejum 7:30H/8:00H	Desjejum 7:30H/8:00H	Desjejum 7:30H/8:00H	Desjejum 7:30H/8:00H	Desjejum 7:30H/8:00H	
		Almoco 10:30H/11:00H	Almoco 10:30H/11:00H	Almoco 10:30H/11:00H	Almoco 10:30H/11:00H	Almoco 10:30H/11:00H	Almoco 10:30H/11:00H	Almoco 10:30H/11:00H	
		Lanche 14:00H/14:30H	Lanche 14:00H/14:30H	Lanche 14:00H/14:30H	Lanche 14:00H/14:30H	Lanche 14:00H/14:30H	Lanche 14:00H/14:30H	Lanche 14:00H/14:30H	
		Jantar 16:00H/16:30H	Jantar 16:00H/16:30H	Jantar 16:00H/16:30H	Jantar 16:00H/16:30H	Jantar 16:00H/16:30H	Jantar 16:00H/16:30H	Jantar 16:00H/16:30H	
		Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Cacau 100 %, Margarina, Requeijão e Queijo light. Substituir suco de uva integral.	Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Cacau 100 %, Margarina, Requeijão e Queijo light. Substituir suco de uva integral.	Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Cacau 100 %, Margarina, Requeijão e Queijo light. Substituir suco de uva integral.	Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Cacau 100 %, Margarina, Requeijão e Queijo light. Substituir suco de uva integral.	Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Cacau 100 %, Margarina, Requeijão e Queijo light. Substituir suco de uva integral.	Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Cacau 100 %, Margarina, Requeijão e Queijo light. Substituir suco de uva integral.	Observação: Adoçante Sucralose ou Stevia, Cacau 100 %, Margarina, Requeijão e Queijo light. Substituir suco de uva integral.	
		ESCOLAS INTEGRALS	ESCOLAS INTEGRALS	ESCOLAS INTEGRALS	ESCOLAS INTEGRALS	ESCOLAS INTEGRALS	ESCOLAS INTEGRALS	ESCOLAS INTEGRALS	
		AUINO	AUINO	AUINO	AUINO	AUINO	AUINO	AUINO	

CRN 15740

21MP



CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRALS – CARDÁPIO OUTUBRO/2026

PROJETO DE LEI Nº 17.748

DIABETES/OBESIDADE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ		MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
						Kcal	CHO	Kcal	CHO
	19/10/2026	20/10/2026	21/10/2026	22/10/2026	23/10/2026				
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + banana	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + mamão	Suco de maracujá com adoçante + pão integral fatiado com queijo light	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo mexido, alface, cenoura ralada + bolo diet	Kcal	CHO	Kcal	CHO
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pilão de carne + salada de beterraba + melão	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de alface + maçã	Arroz integral colorido, Feijão preto, Peixe ao molho, Pilão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoca ao molho com cenoura, salada de brócolis + melancia	Macarão integral com molho de carne moída + salada de tomate com pepino + manga	PTN	PTN	PTN	PTN
Lanche 14:00H/14:30H	Suco de maracujá com adoçante + pão integral fatiado com queijo light	Café com leite desnatado e adoçante + biscoito doce/salgado integral diet + mamão	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + banana	Vitamina de frutas (banana + morango) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com legumes (batata, cenoura e milho) + bolo diet	CaLCIO	CaLCIO	CaLCIO	CaLCIO
Jantar 16:00H/16:30H	Polerita + Frango ao molho + salada de alface + maçã	Macarão integral com carne moída + Legumes refogados (brócolis e cenoura)	Arroz integral + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Purê de batata + Carne moída ao molho + salada de tomate com pepino + manga	Arroz integral + FEIJÃO CARIOCA + Frango ao molho com legumes (batata, cenoura e milho) + salada de alface + melancia	FERRO	FERRO	FERRO	FERRO
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A
	26/10/2026	27/10/2026	28/10/2026	29/10/2026	30/10/2026	Mg	Mg	Mg	Mg
						VITAMINA C	VITAMINA C	VITAMINA C	VITAMINA C
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de passiflora com adoçante + pão integral fatiado com patê de frango com queijo light + melancia	Leite desnatado com morango e adoçante + Bolo diet	Ingurite de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Café com leite desnatado e adoçante+ pão integral + queijo light/margarina light		KCAL	KCAL	KCAL	KCAL
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + purê de batata + melancia	Suco de passiflora com adoçante + pão integral fatiado com patê de frango com queijo light + melão		CHO	CHO	CHO	CHO
Lanche 14:00H/14:30H	Ingurite de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral + queijo light/margarina light	Suco de passiflora com adoçante + pão integral fatiado com patê de frango com queijo light + melão	Leite desnatado com morango e adoçante + Bolo diet		PTN	PTN	PTN	PTN
Jantar 16:00H/16:30H	Polerita com ampedegas ao molho + salada de beterraba + laranja	Arroz integral + Frango ao molho + abóbora refogada + melão	Risoto de carne (batata, cenoura, carne moída, ervilha) com arroz integral + FEIJÃO PRETO + salada de alface + maçã	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + melancia		LIP	LIP	LIP	LIP
						CaLCIO	CaLCIO	CaLCIO	CaLCIO
						FERRO	FERRO	FERRO	FERRO
						VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A	VITAMINA A
						Mg	Mg	Mg	Mg
						VITAMINA C	VITAMINA C	VITAMINA C	VITAMINA C
						Mg	Mg	Mg	Mg

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

ESCOLAS INTEGRALS

ALUNO

Participa dos Simões Alves (simão)

Filho Matheus (matheus) filho Viviane

Cumulo C. (cumulo) de C. (cumulo)

Assinatura do(a) responsável

Assinatura do(a) responsável

DATA: 10/10/2026