PARANAÍTA

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

Risotolândia

DIABETES/OBESIDADE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	2/11/2026	3/11/2026	4/11/2026	5/11/2026	6/11/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H	FERIADO	Suco de morango com adoçante, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alface	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	Suco de maracujá com adoçante + pão integral fatiado com requeijão light + melancia	Vitamina de banana e morango com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	KCAL	843	Kcal	KCAL	682	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H		Arroz integral, Feijão carioca, Ovos mexidos, Abóbora refogada + melão	Arroz colorido, Feijão preto, Almondegas bovina ao sugo, salada de repolho + maçã	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) ao molho, salada de alface + manga	Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho purê de batatas + salada de brócolis	CHO	132	g	CHO	84	g
Lanche 14:00H/14:30H		Vitamina de banana e morango com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de morango com adoçante, sanduíche de pão integral fatiado + queijo light + tomate + alface	Café com leite desnatado e adoçante + bolo diet	Suco de maracujá com adoçante + pão fatiado integral com requeijão light + melancia	PTN	25	g	PTN	13	g
Jantar 16:00H/16:30H		Arroz integral carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha), FEIJÃO PRETO + salada de repolho + maçã	Purê de batatas + Frango ao molho + salada de brócolis + manga	Arroz integral com cenoura + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melão	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga + banana	LIP	20	g	LIP	9	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	9/11/2026	10/11/2026	11/11/2026	12/11/2026	13/11/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H	Suco de manga com adoçante + bauru de forno com pão integral fatiado e queijo light + banana	Leite desnatado com morango e adoçante + Bolo diet	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral fatiado + queijo light/margarina light	Iogurte de morango desnatado diet + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + biscoito salgado/doce integral diet + mamão	KCAL	874	Kcal	KCAL	789	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de acelga + maçã	Macarrão integral com molho de carne moída, salada de vagem + melancia	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe + salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Carne ao molho, pirão de carne, salada beterraba + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho com legumes (abobrinha e cenoura) + salada de tomate + banana	CHO	132	g	CHO	99	g
Lanche 14:00H/14:30H	Iogurte de morango desnatado diet + salada de frutas (manga, melão e uva) com aveia	Café com leite desnatado e adoçante + pão integral fatiado + queijo light/margarina light	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + biscoito salgado/doce integral diet + mamão	Suco de manga com adoçante + bauru de forno com pão integral e queijo light + banana	Leite desnatado com morango e adoçante + Bolo diet	PTN	26	g	PTN	21	g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão integral com Carne moída + Legumes refogados (abobrinha e cenoura)	Arroz integral, FEIJÃO CARIOCA Frango ao molho com legumes (batata, cenoura, milho) + salada de alface com tomate + maçã	Polenta com Almondegas ao molho + salada de beterraba + melancia	Canja (arroz, frango, abobrinha, cenoura, batata) + mamão	Purê de batatas + Carne moída ao molho + salada de vagem + laranja	LIP	19	g	LIP	16	g
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	16/11/2026	17/11/2026	18/11/2026	19/11/2026	20/11/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral fatiado com margarina light + mamão	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão	Café com Leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito salgado integral	FERIADO	KCAL	856	Kcal	KCAL	646	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Omelete assado, legumes refogados (chuchu e cenoura) + melancia	Arroz integral, Feijão carioca, Frango ao molho, jardineira de legumes (batata, cenoura, brócolis) + maçã	Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoxa) + purê de batatas + manga		CHO	135	g	CHO	110	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com Leite desnatado e adoçante + pão de queijo vegano	Leite desnatado com banana e adoçante + biscoito salgado integral	Leite desnatado com cacau (100%) e adoçante + pão integral fatiado com margarina light + mamão	Suco de abacaxi natural com adoçante + pão integral com ovo + melão		PTN	25	g	PTN	22	g
Jantar 16:00H/16:30H	Macarrão integral com Frango ao molho + legumes (brócolis e cenoura) + maçã	Sopa de FEIJÃO (batata, mandioquinha, carne, cenoura) + couve + laranja	Arroz integral com cenoura + Frango ao molho + abóbora refogada + manga	Polenta, Carne moída ao molho + salada de acelga + melancia		LIP	15	g	LIP	18	g

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

ESCOLAS INTEGRAIS	ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº17811

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº11102

Caliandra Correia Corte Brandão
CRN 8 6363
Coordenação Operacional

Vitoria Lívia Amaciato Luz
Nutricionista Controlador Operacional
CRN 8 39740

CARDÁPIO ESCOLAS INTEGRAIS – CARDÁPIO NOVEMBRO/2026

DIABETES/OBESIDADE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	23/11/2026	24/11/2026	25/11/2026	26/11/2026	27/11/2026						
Desjejum 7:30H/8:00H	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet	Suco de pêssego com adoçante + pão integral fatiado com patê de frango com requeijão light + manga	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + melancia	Iogurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com carne moída, alface,cenoura ralada + bolo diet	KCAL	821	Kcal	KCAL	755	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + maçã	Arroz integral, Feijoada com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja	Arroz colorido, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pirão do molho de peixe, salada de alface	Arroz integral, Feijão preto, Bolinho de carne ao molho, salada de acelga + melão	Macarrão integral parafuso + Frango ao molho desfiado + salada de beterraba + pêssego	CHO	115	g	CHO	103	g
Lanche 14:00H/14:30H	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral fatiado com margarina light	Suco de acerola com adoçante + bolo diet + melancia	Iogurte de morango desnatado diet + biscoito doce integral diet + banana	Suco de pêssego com adoçante + pão integral fatiado com patê de frango com requeijão light + manga	Suco de maracujá com adoçante + pão integral com carne moída, alface,cenoura ralada + bolo diet	PTN	20	g	PTN	19	g
Jantar 16:00H/16:30H	Risoto de carne integral (batata, cenoura, carne moída e ervilha) + salada de alface + laranja	Polenta + Frango ao molho + salada de acelga	Arroz integral carreteiro (cenoura, batata, carne iscas, ervilha) + salada de acelga com tomate + maçã	Macarrão integral com Frango ao molho + legumes (brócolis e cenoura) + pêssego	Arroz integral com cenoura + FEIJÃO CARIOCA + Carne moída ao molho + abobrinha refogada + melão	LIP	17	g	LIP	15	g
	SEGUNDA					MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ			MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE		
	30/11/2026										
Desjejum 7:30H/8:00H	Café com leite desnatado com adoçante + pão integral fatiado com margarina light					KCAL	870	Kcal	KCAL	626	Kcal
Almoço 10:30H/11:00H	Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina cubos ao molho com mandioca, salada de alface + laranja					CHO	124	g	CHO	63	g
Lanche 14:00H/14:30H	Vitamina de frutas (banana + abacate) com leite desnatado e adoçante + biscoito doce integral diet					PTN	24	g	PTN	12	g
Jantar 16:00H/16:30H	Arroz integral com brócolis + Frango ao molho + abóbora refogada					LIP	21	g	LIP	14	g

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

ESCOLAS INTEGRAIS	ALUNO

Patrícia dos Santos Alves Garcia
Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO Nº1781

Lígia Márcia Toledo Faria Vicente
Mat Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO Nº2321

Camile Consentino de Carvalho
Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO Nº1102

Luliana Correia Couto Coelho
CRN 8 6103
Coordenação Operacional

Vitoria Lima Anacleto Luz
Nutricionista Controller Operacional
CRN 8 38740