

ZONA: Urbana

FAIXA ETÁRIA: 5 a 10 anos

PERÍODO: INTEGRAL

NECESSIDADES ESPECIAIS: *SIM

AGOSTO

Semana 1	segunda-feira 01-06-26	terça-feira 02-06-26	quarta-feira 03-06-26	quinta-feira 04-06-26	sexta-feira 05-06-26
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com manteiga Leite integral	Pão caseiro com doce de fruta chá	Pão caseiro com nata Leite integral	Pão caseiro com doce de leite chá	Pão caseiro com manteiga Leite integral
	Intolerâncias:				
	Glúten: Pão especial; Proteína do leite: chá ou café descafeinado sem leite, e doce fruta ou melado; Lactose: Leite e requeijão zero lactose; Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado; Diabéticos: pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + leite integral ou chá + 2 gotas de adoçante;				
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:10-11:40	Arroz, feijão, macarrão cozido, carne moída refogada e legume/salada verde.	Arroz, feijão, polenta cozida, peito de frango desfiado refogado ao molho de tomate com legumes/salada verde.	Arroz, feijão, carne bovina em tiras cozida ao molho de tomate, farinha de mandioca, legume/salada verde.	Arroz, feijão, carne moída refogada com cenoura e batata inglesa, salada verde/legumes.	Arroz carreteiro com carne bovina de patinho, feijão, salada verde/legumes.
	Intolerâncias:				
	Glúten/ovo: macarrão sem glúten e ovo	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão com carne moída e suco de fruta natural	Pão torrado com manteiga e orégano, chá	Torta salgada com legumes e carne moída, chá	Bolacha caseira + leite com cacau	Bolo simples + chá
	Intolerâncias:				
	Lactose: sem restrições Proteína do leite: sem restrições Diabetes: pão integral Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial sem manteiga	Diabetes: pão integral e leite com cacau com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial com margarina becel Lactose- requeijão zero lactose	Lactose/Proteína do leite: preparar a torta salgada com água Diabetes: sem restrições Glúten: preparar com farinha de arroz ou amido de milho Ovos: preparar com linhaça Fenilcetonúria: mix de farinha	Diabetes: bolacha especial Glúten: bolacha especial Fenilcetonúria: bolacha especial e chá Lactose/APLV/ bolacha especial	Lactose: bolo sem leite Proteína do leite: bolo sem leite Diabetes: chá com 2 gotas de adoçante Glúten: bolo com farinha de arroz ou amido de milho Ovos: bolo preparada sem ovos
Energia	carboidrato	proteína	lipídio		
1.130 kcal	153,5g	34,4g	36,2g		
Semana 2	segunda-feira 08-06-26	terça-feira 09-06-26	quarta-feira 10-06-26	quinta-feira 11-06-26	sexta-feira 12-06-26
	Pão caseiro com melado Leite integral	Pão caseiro com manteiga Leite integral	Pão caseiro com doce de leite Leite integral	Pão caseiro com manteiga Leite integral com Mascau	Pão caseiro com nata Leite integral

Café da Manhã 7:15-7:30	Intolerâncias				
	Glúten: Pão especial; Proteína do leite: chá, doce fruta ou melado; Lactose: Leite e requeijão zero lactose; Fenilcetonúria: Pão especial com melado e chá; Diabéticos: pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante;				
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:10-11:40	Arroz e feijão, Carne moída ao molho de tomate, batata em tiras assadas, Legume/verdura	Arroz, feijão, macarrão ao alho e óleo, coxa sobre coxa assada, salada/legumes	Arroz, feijão, carne bovina de patinho picada e refogada, batata doce assada, legumes e salada.	arroz, feijão, mandioca cozida, carne moída ao molho de tomate, salada, legumes	arroz, feijão, estrogonofe de peito de frango, salada/legumes
	Intolerâncias				
	SEM RESTRIÇÕES	glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES	Glúten: engrossar o molho com amido de milho Intolerância e alergia ao leite: servir o molho sem leite
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão torrado com manteiga e orégano, chá sem açúcar	Bolacha caseira, chá sem açúcar	Torta salgada de carne moída com legumes, chá sem açúcar	Pão caseiro com doce de fruta, leite integral sem açúcar	Pão de cachorro quente com carne moída
	Intolerâncias				
	Diabetes: pão integral Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial	Diabetes: bolacha especial Glúten: bolacha especial Fenilcetonúria: bolacha especial e chá Lactose/APLV/ bolacha especial	Lactose/APLV- preparar a massa com água Glúten: massa de farinha de arroz ou amido de milho Ovos: massa sem ovos usar a linhaça Fenilcetonúria: mix de farinha	Diabetes: pão integral Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial APLV/Lactose/leite zero lactose e bebida vegetal	Diabetes: pão integral Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial com hambúrguer de legumes
Energia/kcal	carboidrato	proteína	lipídio		
1.168	165g	40g	38,5g		
Semana 3	segunda-feira 15-06-26	terça-feira 16-06-26	quarta-feira 17-06-26	quinta-feira 18-06-26	sexta-feira 19-06-26
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com nata Leite integral	Pão caseiro com doce de fruta chá	Pão caseiro com nata Leite integral com Mascáu	Pão caseiro com doce de leite chá	Pão caseiro com nata Leite integral
	Intolerâncias				
	Glúten: Pão especial; Proteína do leite: chá ou café descafeinado sem leite, e doce fruta ou melado; Lactose: Leite e margarina zero lactose; Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado; Diabéticos: pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante;				

Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:10-11:40	Arroz,feijao,carne moida refogada,batata inglesa cozida,salada	Arroz,feijão,peito de frango ao molho de tomate,macarrão cozido,salada.	Arroz e feijão,Carne bovina refogada,mandioca cozida,Legume/salada	Arroz,feijão,coxa sobre coxa assada com batata inglesa,legumes,salada,	Arroz,feijão,carne moida ao molho de tomate,polenta,legumes,salada.
	Intolerâncias				
	Glúten: massa com farinha de arroz Ovo: com linhaça	Glúten/ovo: peito de frango somente grelhado	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES
Lanche da tarde 15:15-15:30	Bolacha caseira/chá sem açúcar	Suco de fruta ou chá com pão com manteiga	Torta salgada com carne moída, chá sem açúcar	bolo simples e chá sem açúcar	pão cachorro quente com molho de frango
	Intolerâncias				
	Diabetes: bolacha especial Glúten: bolacha especial Fenilcetonúria: bolacha especial Lactose/APLV/ bolacha especial	Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial,margarina becel,chá Lactose/APLV/ pão especial,leite zero lactose e bebida vegetal	Lactose: torta sem leite Proteína do leite: torta sem leite Diabetes: chá com 2 gotas de adoçante Glúten: torta com farinha de arroz ou amido de milho Ovos: torta preparada sem ovos Fenilcetonúria: torta de legumes com mix de farinha	Lactose: bolo sem leite Proteína do leite: bolo sem leite Diabetes: chá com 2 gotas de adoçante Glúten: bolo com farinha de arroz ou amido de milho Ovos: bolo preparada sem ovos Fenilcetonúria: bolo de legumes com mix de farinha	Lactose: pão especial Proteína do leite: pão especial Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial
Energia/kcal	carboidrato	proteína	lipídio		
1.145	165g	36g	35,3g		
Semana 4	segunda-feira 22-06-26	terça-feira 23-06-26	quarta-feira 24-06-26	quinta-feira 25-06-26	sexta-feira 26-06-26
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com doce de fruta Leite integral sem açúcar	Pão caseiro com manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com doce de fruta Leite integral sem açúcar	Pão caseiro com manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com mascau
	Intolerâncias:				
	Glúten: Pão especial; Proteína do leite: chá, e doce fruta ou melado; Lactose: Leite e requeijão zero lactose; Fenilcetonúria: Pão especial com melado e chá Diabéticos: pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + chá + 2 gotas de adoçante;				
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Almoço 11:10-11:40	Arroz,feijão,mandioca cozida,carne moída refogada com legumes	Arroz,Feijão,macarrão cozido, coxa sobre coxa o molho de tomate,salada verde/legumes	Arroz,Feijão,Refogado de couve,carne bovina de patinho cremosa, farinha de mandioca,legumes	Arroz,feijão,purê de batata inglesa,carne moída ao molho de tomate.salada,legumes	Arroz,feijão,batata doce cozida,carne bovina de patinho refogada,salada,legumes
	Intolerâncias:				
	SEM RESTRIÇÕES	Glúten/ovo: macarrão sem glúten e ovo	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES	SEM RESTRIÇÕES
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão caseiro com manteiga, orégano e tomate no forno + leite integral com mascavado	Pão com carne moída e suco de fruta natural	Bolo caseiro sem cobertura + chá sem açúcar	Bolacha caseira + suco de fruta	Pão com doce de fruta + chá sem açúcar
	Intolerâncias:				
	Lactose: requeijão zero lactose Proteína do leite: pão sem manteiga Diabetes: pão integral Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial sem manteiga	Diabetes: pão integral e suco de fruta com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial com hambúrguer de legumes	Lactose: bolo com água + leite zero lactose Proteína do leite: bolo com água Glúten: bolo de farinha de arroz ou amido de milho Ovos: bolo sem ovos Fenilcetonúria: bolo de farinha de	Lactose: bolacha especial Proteína do leite: bolacha especial Glúten: bolacha sem glúten Fenilcetonúria: bolacha especial e chá	Diabetes: pão integral com geleia zero açúcar + chá com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial
Energia/kcal	carboidrato	proteína	lipídio		
1.150	163 g	39 g	38,1g		
Semana 5	segunda-feira 29-06-26	terça-feira 30-06-26	quarta-feira 01-07-26	quinta-feira 02-07-26	sexta-feira 03-07-26
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral	Pão caseiro com manteiga chá sem açúcar	Pão caseiro com doce de leite Leite integral	Pão caseiro com manteiga Leite integral com Mascavado	Pão caseiro com nata chá sem açúcar
	Intolerâncias				
	Glúten: Pão sem glúten; Proteína do leite: chá, e doce fruta ou melado; Lactose: Leite e requeijão zero lactose; Fenilcetonúria: Pão especial com melado e chá. Diabéticos: pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + chá ou leite integral 2 gotas de adoçante.				
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Arroz, feijão, polenta cozida recheada com carne moída (receita abaixo) e salada	Arroz, feijão, macarrão, coxa sobrecoxa ao molho de tomate e salada	Arroz, feijão, patinho em tiras acebolado, batata cozida refogada e salada	Arroz, feijão, macarrão cozido,carne moída ao molho de tomate,legumes/salada	Arroz, feijão, maionese de batata inglesa,coxa sobre coxa assada,salada/legumes
	Intolerâncias				

Almoço 11:10-11:40	Fenilcetonúria: Polenta e Legumes refogados	Diabetes: Macarrão integral Glúten: macarrão de arroz Ovos: macarrão sem ovos Fenilcetonúria: Batata doce e legumes refogados	Fenilcetonúria: Batata inglesa e legumes refogados	Diabetes: Macarrão integral Glúten: macarrão de arroz Ovos: macarrão sem ovos Fenilcetonúria: Batata doce e legumes refogados	Diabetes: Macarrão integral Glúten: macarrão de arroz Ovos: macarrão sem ovos Fenilcetonúria: Batata doce e legumes refogados Lactose/APLV- maionese de batata inglesa sem molho
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão caseiro torrado com manteiga e orégano e chá sem açúcar	Pão com carne moída e suco de fruta natural	Bolo caseiro simples + chá sem açúcar	Bolacha caseira + leite integral sem açúcar	Bolo caseiro simples + chá sem açúcar
	Intolerâncias				
	Diabetes: pão integral com geleia de fruta zero açúcar Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial	Diabetes: pão integral + suco de fruta com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial com hambúrguer de legumes	Lactose: bolo com água + leite zero lactose Proteína do leite: bolo com água + chá Diabetes: bolo zero açúcar de farinha de arroz ou amido de milho + leite com 2 gotas de adoçante Glúten: bolo de farinha de arroz ou amido de milho Ovos: bolo sem ovos Fenilcetonúria: bolo de farinha de arroz ou amido de milho + chá	Lactose: biscoito especial Proteína do leite: biscoito especial Diabetes: bolo zero açúcar de farinha de arroz ou amido de milho Glúten: bolo de farinha de arroz ou amido de milho Ovos: bolo sem ovos Fenilcetonúria: bolo de farinha de arroz ou amido de milho + chá	Lactose: bolo com água + leite zero lactose Proteína do leite: bolo com água + chá Diabetes: bolo zero açúcar de farinha de arroz ou amido de milho + leite com 2 gotas de adoçante Glúten: bolo de farinha de arroz ou amido de milho Ovos: bolo sem ovos Fenilcetonúria: bolo de farinha de arroz ou amido de milho + chá
Energia/kcal	carboidrato	proteína	lipídio		
1.162 kcal	164,7g	42.1g	37,9g		
Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)					
O cardápio foi elaborado com base na Resolução FNDE/PNAE 04/2026 e as leis vigentes da alimentação escolar.					
Fonte: Energia - Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação - FAO, 2004; Carboidrato, Proteína e Lipídio - Organização Mundial de Saúde - OMS, 2004 e 2007.					
*Para uso de referência dessa resolução, usou-se faixa de carboidrato de 55% a 65% do Valor Energético Total da Dieta - VET.					
*Seguir as recomendações de cada alimentação especial segundo orientações abaixo da refeição e orientadas pelas nutricionistas.					
FRUTAS,VERDURAS E LEGUMES= TODOS OS DIAS NA SEMANA					
ALIMENTOS FONTE DE FERRO HEMEM= CARNES = 4X NA SEMANA					
ALIMENTOS FONTE DE VITAMINA A= 3 X NA SEMANA					
EMBUTIDOS= 2 X NO MÊS					
ALIMENTOS EM CONSERVAS= 1 X NO MÊS					
IOGURTE= 2 X NO MÊS					
BISCOITOS,BOLACHA,PÃO E BOLO = 7 X NA SEMANA					
DOCES= 1 X NO MÊS					
DOCE REGIONAIS= 1 X POR SEMANA					
MARGARINA E CREME VEGETAL= 1 X NA SEMANA					