

DIABETES



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

OUTUBRO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 05	TERÇA-FEIRA 06	QUARTA-FEIRA 07 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 08	SEXTA-FEIRA 09
Lanche da manhã 10h00min	*Polenta cremosa com carne moída ao molho	*Arroz integral	*Arroz integral com cenoura	*Quibe de carne moída	*Risoto colorido (coxa, arroz integral)
Lanche da tarde: 15h00min	*Repolho com cenoura e tomate	*Feijão carioca	*Feijão preto	*Água de coco	*Maionese de batata/purê
	*Abacaxi (Sobremesa)	*Macarrão int. espaguete com peito ao molho	*Carne suína	*Abacaxi (Sobremesa)	*Mix: Repolho, cenoura , couve e tomate
		*Brócolis e tomate com grão-de-bico	*Alface e couve-flor orgânicos		*Melão (Sobremesa)
		*Maçã (Sobremesa)	*Melão (Sobremesa)		
Composição nutricional 20% do VET	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g	
(Média semanal)	332,63 kcal	48 g	11 g	11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			OUTUBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 12	TERÇA-FEIRA 13	QUARTA-FEIRA 14	QUINTA-FEIRA 15	SEXTA-FEIRA 16
Lanche da manhã: 10h00min	*Feriado	*Recesso	*Macarrão integral com coxa ao molho *Alface e tomate *Melancia (Sobremesa)	*Conferir cardápio exclusivo de DIA DAS CRIANÇAS e adaptar para os alunos com Diabetes	*Conferir cardápio exclusivo de DIA DAS CRIANÇAS e adaptar para os alunos com Diabetes
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 20% do VET	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g	
(Média semanal)	315,6 kcal	47 g	11 g	11 g	



CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES					
FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)			OUTUBRO/2026		
HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 19	TERÇA-FEIRA 20	QUARTA-FEIRA 21 SABORES DA TERRA	QUINTA-FEIRA 22	SEXTA-FEIRA 23
Lanche da manhã: 10h00min	*Polenta *Carne em iscas ao molho *Alface, couve-flor orgânicos *Manga (Sobremesa)	*Macarrão integral com carne moída *Repolho roxo, verde, espinafre, tomate e cenoura *Laranja (Sobremesa)	*Arroz integral *Lentilha *Frango caipira ao molho cenoura) *Repolho verde e brócolis orgânicos *Abacaxi (Sobremesa)	*Torta sem leite com peito desfiado cremoso *Água de coco *Manga (Sobremesa)	*Arroz integral *Feijão preto *Tilápia assada/refogada *Repolho roxo, verde, tomate e cenoura *Abacaxi (Sobremesa)
Lanche da tarde: 15h00min					
Composição nutricional 20% do VET	Energia (Kcal) *VR: 329	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g	
(Média semanal)	306,88 kcal	47 g	11 g	10 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

DIABETES



FUNDAMENTAL I (6-10 ANOS)

OUTUBRO/2026

HORÁRIOS:	SEGUNDA - FEIRA 26	TERÇA-FEIRA 27	QUARTA-FEIRA 28	QUINTA-FEIRA 29	SEXTA-FEIRA 30
Lanche da manhã: 10h00min	*Quirera com carne bovina em iscas	*Arroz integral com cenoura	*Arroz integral	*Iogurte integral/pense zero	*Arroz integral E feijão preto
Lanche da tarde: 15h00min	*Couve-flor e tomate com grão-de-bico	*Feijão preto	*Feijão carioca	*Pão de queijo	*Panqueca SEM LEITE (massa de beterraba e cenoura) de carne moída
	*Mamão (Sobremesa)	*Farofa colorida com couve	*Brócolis e tomate	* Mamão (Sobremesa)	*Repolho, cenoura e tomate
		*Tilápia refogada	* Melancia (Sobremesa)		*Melancia (Sobremesa)
Composição nutricional 20% do VET (Média semanal)	Energia (Kcal) *VR: 329 313,64 kcal	CHO (g) 55% à 65% do VET 45g à 53g 45 g	PTN (g) 10% à 15% do VET 8g à 12g 12 g	LPD (g) 15% à 30% do VET 9g à 13g 11 g	

CONFORME NECESSÁRIO FAZER ALTERAÇÕES PARA ALUNOS AUTISTAS E COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

Vanessa Pan
Vanessa Pan
Nutricionista da Merenda Escolar
CRN: 89800