

# JUNHO 2026



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 01/06/2026	DATA: 02/06/2026	DATA: 03/06/2026	DATA: 04/06/2026	DATA: 05/06/2026
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) SALADA DE FRUTA COM FLOCOS (MAMÃO/MAÇA)	CHÁ COM LIMÃO BISCOITO DE POLVILHO	FERIADO	RECESSO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO PICADINHO DE CARNE (TIRAS/COLORAU) LEGUMES REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES E OREGANO (CENOURA/CHUCHU) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E LEGUMES (COLORAU/FRANGO/CENOURA/VAGEM) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	FERIADO	RECESSO
<b>KCAL TOTAL</b>	463	419	459	0	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 08/06/2026	DATA: 09/06/2026	DATA: 10/06/2026	DATA: 11/06/2026	DATA: 12/06/2026
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇA/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	CHÁ BISCOITO + FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇA/BANANA) PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/BANANA) FRUTA - BANANA	FERIADO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FRANGO/BATATA DOCE/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO A BOLONHESA (COLORAU/MOÍDA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - MAÇA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES RALADOS (OVOS/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MELÃO	PÃO DE QUEIJO (4 POR ALUNO) CHOCOLATE QUENTE E COMO COMPLEMENTAÇÃO MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (MOÍDA/CENOURA/COLORAU)	FERIADO
<b>KCAL TOTAL</b>	638	493	459	851	0
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 15/06/2026	DATA: 16/06/2026	DATA: 17/06/2026	DATA: 18/06/2026	DATA: 19/06/2026
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - MELÃO	FLOCOS COM LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) OVOS MEXIDOS + FRUTA - MAMÃO	LEITE CARAMELADO BISCOITO POLVILHO + FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇA) PÃO DE FORMA COM QUEIJO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ CARNE COM MOLHO DE LEGUME (MANDIOCA/MOÍDA/COLORAU) SALADA REFOGADA (ESCAROLA) FRUTA - MAÇA	ARROZ FEIJÃO NHOQUE DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES (FILÉ/VAGEM) SALADA CRUA (REPOLHO COM MAÇA RALADA)	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (CENOURA/ESPINAFREOREGANO) LEGUME REFOGADO (BERINJELA) FRUTA - MELÃO	MACARRÃO DE FORNO COM REQUEIJÃO, ERVILHA, TOMATE E CENOURA (EXTRATO/REQUEIJÃO) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - PONCÁ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) FRUTA - LARANJA
<b>KCAL TOTAL</b>	388	536	543	532	456

# JUNHO 2026



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 22/06/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 23/06/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 24/06/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 25/06/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 26/06/2026
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	CHÁ PIPOCA	LEITE CAMELADO BISCOITO FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/MAMÃO) FRUTA - MELÃO COM MAMÃO	SALADA DE FRUTA COM CREME DE LEITE EM PÓ (BANANA/MAÇÃ/MELÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) BISCOITO + FRUTA - BANANA
<b>PRINCIPAL</b> 	ARROZ CREME DE MANDIOCA COM FRANGO DESFIADO (MANDIOCA/TOMATE/REQUEIJÃO/FRANGO) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE MOÍDA REFOGADA COM LEGUMES (MOÍDA/COLORAU/CENOURA) MILHO COZIDO COM MANTEIGA (MILHO/MANTEIGA) <b>(PODE SER NA ESPIGA OU CORTADO)</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM LEGUME (ESPINAFRE/CENOURA/ERVILHA) SALADA COZIDA (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO REFOGADO (FRANGO/TOMATE) BATATA DOCE ASSADA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ALFACE)	CACHORRO QUENTE (PÃO DE LEITE/SALSICHA/TOMATE) QUENTÃO DE FRUTAS (CHÁ/MAÇÃ/LARANJA) CANJICA MACARRÃO COM CARNE (COMPLEMENTO)
<b>KCAL TOTAL</b>	407	638	470	269	606
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 29/06/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 30/06/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 01/07/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 02/07/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 03/07/2026
<b>DESJEJUM / LANCHE DA TARDE</b>	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/MAMÃO) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) BISCOITO	LEITE COM ACHOCOLATADO BATIDO NO LIQUIDIFICADOR (QUENTE) BISCOITO + FRUTA - MELÃO	CHÁ PÃO DE FORMA COM PRESUNTO
<b>PRINCIPAL</b>	ARROZ FRANGO REFOGADO (SOBREC/TOMATE) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA/PRESUNTO/MAIONESE) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (COLORAU/MOÍDA/CENOURA) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) BOLO DE FUBÁ	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO (FRANGO/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA/TOMATE)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (MOÍDA/EXTRATO) SALADA CRUA (TOMATE/PEPINO) FRUTA - BANANA
<b>KCAL TOTAL</b>	583	466	594	520	406

\* NO CARDÁPIO DO DIA 26/06 A UNIDADE QUE ENTENDER A NECESSIDADE DE COMPLEMENTAÇÃO DO LANCHE PROPOSTO, PODERÁ FAZER A PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA

\*\* ENTRE OS DIAS 22/06 A 01/07 - O CARDÁPIO ESTÁ VOLTADO PARA AS COMEMORAÇÕES DAS FESTIVIDADES JUNINAS - DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS GÊNEROS A UNIDADE ESCOLAR PODE REALIZAR OS PREPAROS ENTRE ESSA SEMANA ATÉ PRIMEIRA SEMANA DE JULHO.

HORÁRIO DO SERVIMENTO	
DESJEJUM	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL MANHÃ	2h após o início das atividades pedagógicas
LANCHE DATARDE	15' antes das atividades pedagógicas
PRINCIPAL TARDE	2h após o início das atividades pedagógicas

 Marli Cristina Anzolin Alexandre Técnic de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1232	 Nathalia Assis Augusto Nutricionista - CRN/8 10397	 Renata Percebo Romero Nutricionista CRN8/2451
---	--	--	---	--

### OBSERVAÇÕES:

- \* As FRUTAS que sobrem do Desjejum e Colação podem ser servidas como sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Jantar);
- \* Os ingredientes que compõem as preparações, bem como as informações nutricionais de macro e micronutrientes prioritários constam na ficha técnica das preparações;
- \* Cardápio poderá sofrer alterações com relação: aos hortifrutis pelo grau de maturação; excepcionalidades que possam ocorrer na unidade escolar; intercorrências com as entregas;
- \* O uso dos HORTIFRUTIS deve ocorrer de acordo com a data de recebimento e perecibilidade, não sendo considerado como troca/alteração de cardápio;
- \* As substituições são permitidas dentro de alimentos do mesmo grupo alimentar, não sendo considerado alteração de cardápio por não ter alteração significativa na composição nutricional;
- \* Cardápio elaborado de acordo com os critérios propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar / FNDE (Resolução CD/FNDE nº6,

### VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE JUNHO 2026

	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.165	508
PROT. (g)	376	19
LIPÍDEOS (g)	327	16
SAT. (g)	68	3
CARB. (g)	1.452	73
FIBRA (g)	114	6
CÁLCIO (mg)	4.082	204
MAGNÉSIO (mg)	1.442	72
FERRO (mg)	49	2
ZINCO (mg)	45	2
RETINOL (mcg)	2.015	101
VIT. C (mg)	846	42
SÓDIO (mg)	11.245	562
GORD. TRANS (g)	0	0



# JUNHO 2026



PREFEITURA MUNICIPAL DE LONDRINA DE LONDRINA - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



## CARDÁPIO FUNDAMENTAL PARCIAL - EXECUTADO

FAIXA ETÁRIA - 4 A 11 ANOS

### VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SEMANA DE 01/06/2026 A 05/06/2026			SEMANA DE 08/06/2026 A 12/06/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.829	457	E. (KCAL)	2.440	610
PROT. (g)	77	19	PROT. (g)	72	18
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17		PROT. (%) - 10% A 15% VET	12	
LÍPÍDEOS (g)	58	14	LÍPÍDEOS (g)	99	25
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28		LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	37	
SAT. (g)	10	3	SAT. (g)	15	4
CARB. (g)	246	61	CARB. (g)	317	79
CARB. (%) - 55% A 65% VET	54		CARB. (%) - 55% A 65% VET	52	
FIBRA (g)	18	4	FIBRA (g)	18	5
CÁLCIO (mg)	678	170	CÁLCIO (mg)	1020	255
MAGNÉSIO (mg)	241	60	MAGNÉSIO (mg)	271	68
FERRO (mg)	9	2	FERRO (mg)	9	2
ZINCO (mg)	8	2	ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	295	74	RETINOL (mcg)	606	151
VIT. C (mg)	121	30	VIT. C (mg)	78	19
SÓDIO (mg)	2052	513	SÓDIO (mg)	3037	759
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 15/06/2026 A 19/06/2026			SEMANA DE 22/06/2026 A 26/06/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.456	491	E. (KCAL)	2.390	478
PROT. (g)	102	20	PROT. (g)	81	16
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17		PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	
LÍPÍDEOS (g)	70	14	LÍPÍDEOS (g)	67	13
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26		LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	
SAT. (g)	17	3	SAT. (g)	20	4
CARB. (g)	364	73	CARB. (g)	375	75
CARB. (%) - 55% A 65% VET	59		CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	
FIBRA (g)	33	7	FIBRA (g)	32	6
CÁLCIO (mg)	1043	209	CÁLCIO (mg)	843	169
MAGNÉSIO (mg)	398	80	MAGNÉSIO (mg)	381	76
FERRO (mg)	14	3	FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	14	3	ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	391	78	RETINOL (mcg)	516	103
VIT. C (mg)	239	48	VIT. C (mg)	243	49
SÓDIO (mg)	2745	549	SÓDIO (mg)	2189	438
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

  

SEMANA DE 29/06/2026 A 03/07/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.520	304
PROT. (g)	54	11
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14	
LÍPÍDEOS (g)	43	9
LÍPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	
SAT. (g)	11	2
CARB. (g)	233	47
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	
FIBRA (g)	17	3
CÁLCIO (mg)	457	91
MAGNÉSIO (mg)	226	45
FERRO (mg)	8	2
ZINCO (mg)	7	1
RETINOL (mcg)	249	50
VIT. C (mg)	36	7
SÓDIO (mg)	1569	314
GORD. TRANS (g)	0	0

## DIETA ESPECIAL - FUNDAMENTAL - JUNHO 2026

ALERGIA AO LEITE DE VACA	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	CHÁ OU SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA
VITAMINA DE FRUTA	SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
LEITE CARMELADO	SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
ACHOCOLATADO (C/ LEITE)	ACHOCOLATADO <u>SEM</u> LEITE (APTI)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LEITE (PICCININI/RENATA/LIANE) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
PÃO	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ OVOS <u>OU</u> C/ GELEIA
PÃO COM QUEIJO	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ OVOS <u>OU</u> C/ GELEIA
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
SALADA DE FRUTAS COM CREME DE LEITE EM PÓ	SALADA DE FRUTAS
PÃO DE QUEIJO	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ CARNE OU OVOS <u>OU</u> C/ GELEIA
MACARRÃO DE FORNO COM CARNE, REQUEIJÃO, ERVILHA, TOMATE E CENOURA	MACARRÃO COM CARNE, ERVILHA, TOMATE E CENOURA
MILHO COZIDO COM MANTEIGA	MILHO COZIDO
CREME DE MANDIOCA COM FRANGO DESFIADO	CREME DE MANDIOCA COM FRANGO DESFIADO SEM LEITE/REQUEIJÃO
CANJICA	DOCE DE BANANA
BOLO DE FUBÁ COM DOCE	BOLO SEM LEITE COM DOCE

ALERGIA OVO	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
BISCOITO DE POLVILHO	BISCOITO ÁGUA E SAL <u>OU</u> BOLACHA DE MAISENA <u>OU</u> BOLACHA ROSQUINHA (PICCININI/RENATA/LIANE) OU BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
PÃO COM OVO	PÃO SEM OVO (ROMA) COM MANTEIGA, REQUEIJÃO, QUEIJO, PRESUNTO OU GELEIA
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
NHOQUE	MACARRÃO SEM OVO (URBANO)
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA <u>OU</u> FRANGO <u>OU</u> SUÍNA
MACARRÃO DE FORNO COM CARNE, REQUEIJÃO, ERVILHA, TOMATE E CENOURA	MACARRÃO SEM OVO (URBANO) COM CARNE, ERVILHA, TOMATE E CENOURA
SALADA DE MACARRÃO	MACARRÃO SEM OVO (URBANO) COM CENOURA, MILHO, ERVILHA E PRESUNTO
CACHORRO QUENTE	PÃO SEM OVO (ROMA) COM SALSICHA E TOMATE
BOLO DE FUBÁ COM DOCE	BOLO SEM OVO COM DOCE

INTOLERÂNCIA À LACTOSE	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
LEITE	LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU CHÁ OU SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA
VITAMINA DE FRUTA	VITAMINA DE FRUTA C/ LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
LEITE CARMELADO	LEITE SEM LACTOSE (CCGL) CARMELADO OU SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
ACHOCOLATADO (C/ LEITE/LACTOSE))	ACHOCOLATADO <u>SEM</u> LACTOSE (APTI)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LACTOSE (PICCININI/RENATA/LIANE) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
PÃO	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO COM MANTEIGA	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ OVOS <u>OU</u> C/ GELEIA
PÃO COM QUEIJO	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ OVOS <u>OU</u> C/ GELEIA
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
SALADA DE FRUTAS COM CREME DE LEITE EM PÓ	SALADA DE FRUTAS COM CREME DE LEITE C/ LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU SALADA DE FRUTAS
PÃO DE QUEIJO	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ CARNE OU OVOS <u>OU</u> C/ GELEIA
MACARRÃO DE FORNO COM CARNE, REQUEIJÃO, ERVILHA, TOMATE E CENOURA	MACARRÃO COM CARNE, ERVILHA, TOMATE E CENOURA
MILHO COZIDO COM MANTEIGA	MILHO COZIDO
CREME DE MANDIOCA COM FRANGO DESFIADO	CREME DE MANDIOCA COM FRANGO DESFIADO SEM LEITE/REQUEIJÃO
CANJICA	CANJICA COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL)
BOLO DE FUBÁ COM DOCE	BOLO SEM LEITE COM DOCE

DIABETES	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (APTI)
VITAMINA DE FRUTA/MILKSHAKE DE FRUTA/SUCO DE POLPA	VITAMINA DE FRUTA <u>SEM</u> AÇÚCAR / MILKSHAKE DE FRUTA SEM AÇÚCAR / SUCO DE POLPA SEM AÇÚCAR
BOLACHA/BISCOITO DOCE (ROSQUINHA/AMANTEIGADA) / BOLACHA PÃO DE MEL	BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI/LIANE) <u>OU</u> BISCOITO POLVILHO (TICK TITOS) <u>OU</u> BISCOITO INTEGRAL DIET (LOWÇUCAR)
FLOCOS AÇUCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS <u>SEM</u> AÇÚCAR (ALCAFOODS)
PÃO	PÃO INTEGRAL (ROMA)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (SOLITO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANI/LIANE)
CANJICA	CANJICA SEM AÇÚCAR
BOLO DE FUBÁ COM DOCE	BOLO SEM AÇÚCAR
* O CONSUMO DE ALIMENTOS FONTE DE CARBOIDRATO (PÃO, BISCOITO, ARROZ, MACARRÃO, NHOQUE, PURÉ, TORTA, FAROFA, POLENTA, BOLO SEM AÇÚCAR, BATATA, BATATA DOCE E/OU MANDIOCA, DEVE SER MODERADO	