

AGOSTO 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: 03/08/2026	DATA: 04/08/2026	DATA: 05/08/2026	DATA: 06/08/2026	DATA: 07/08/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) OVOS MEXIDOS	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) FRUTA - MELÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO) PÃO DE FORMA COM QUEIJO
PRINCIPAL	NHOQUE CREMOSO COM FRANGO (FRANGO/REQUEIJÃO) LEGUMES REFOGADO (ABOBORA CABOTIÁ) SALADA CRUA (PEPINO) FRUTA - MELÃO FRUTA - MELÃO	MACARRÃO COM CARNE EM TIRAS (TIRAS/COLORAU) FEIJÃO BATATA RUSTICA (BATATA DOCE/OREGANO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES OU OVOS COZIDO (OVOS/ABOBRINHA) SALADA CRUA RALADA (REPOLHO) FRUTA - MAÇÃ	MACARRÃO À PARISIENSE (MOLHO BRANCO/PRESUNTO/ERVILHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - BANANA	POLENTA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA COM LEGUMES (MOÍDA/CEBOLA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	469	446	558	385	483
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 10/08/2026	DATA: 11/08/2026	DATA: 12/08/2026	DATA: 13/08/2026	DATA: 14/08/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) FRUTA - MAÇÃ COM LARANJA	FLOCOS COM LEITE E FRUTAS (MAMÃO/MAÇÃ)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
PRINCIPAL	POLENTA COM FRANGO (COLORAU/FRANGO) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO COM FEIJÃO BATIDO, CARNE E LEGUMES (FEIJÃO/CUBOS/COLORAU/ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUME (ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	POLENTA DE FORNO A BOLONHESA (EXTRATO/CARNE MOÍDA) FEIJÃO SALADA COZIDA (BETERRABA)	MACARRÃO CHINÊS COM CARNE (TIRAS/REPOLHO/COUVE-FLORES/COLORAU/CENOURA) FRUTA - MAÇÃ
KCAL TOTAL	537	451	542	445	487
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 17/08/2026	DATA: 18/08/2026	DATA: 19/08/2026	DATA: 20/08/2026	DATA: 21/08/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO DE FORMA COM MANTEIGA	CHÁ BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - PERA	MILKSHAKE (BANANA CONGELADA/POLPA) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ABOBRINHA) SALADA CRUA (REPOLHO)	MACARRÃO COM FRANGO E MILHO (EXTRATO/FRANGO/MILHO) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (TIRAS) FAROFÁ DE LEGUMES (REPOLHO/F.MILHO)	ARROZ FEIJÃO CARNE REFOGADA (MOÍDA/COLORAU) SALADA CRUA (TOMATE)	ARROZ ESTROGONOFÉ DE CARNE (TIRAS/COLORAU) BATATA RUSTICA (BATATA DOCE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	504	385	545	479	595

AGOSTO
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: 24/08/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 25/08/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 26/08/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 27/08/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 28/08/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE CARMELADO BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - MAÇÃ	CHÁ BISCOITO FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - MAÇÃ	LEITE BATIDO COM POLPA PÃO DE FORMA COM OVOS
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (CUBOS) LEGUME ASSADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (FRANGO/ABOBRINHA/CENOURA) SALADA CRUA (PEPINO)	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (ESCAROLA/ABOBRINHA) LEGUME REFOGADO (REPOLHO)	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/EXTRATO) SALADA CRUA (COUVE-MANTEIGA) BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE FLOCOS CARAMELIZADO	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (MANDIOCA) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	539	478	436	567	589
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 31/08/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 01/09/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 02/09/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 03/09/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 04/09/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) OVOS MEXIDOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) BISCOITO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - BANANA	SUCO DE POLPA PÃO DE FORMA COM MANTEIGA
PRINCIPAL	MACARRÃO COM FRANGO DESEFIADO E LEGUMES (FRANGO/ COLORAU/CENOURA/CHICORIA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO PICADINHO CARNE (TIRAS/TOMATE) LEGUME REFOGADO (BATATA DOCE)	ARROZ CARNE DE PANELA (CUBOS/ CEBOLA/COLORAU) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS COM LEGUMES (OVOS/COLORAU/ALMEIRÃO) SALADA CRUA (ACELGA)	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO (SOBREC) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	438	446	436	409	506

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

 Josué Marques Ferreira Gerente de Alimentação Escolar	 Beatriz Lourenço Nunes Nutricionista CRN8/231	 Mirza A. Nakamura Kuwahara Nutricionista CRN-8/1312	 Nathalia Aassis Augusto Nutricionista - CRN8 10397	 Renata Perucello Romero Nutricionista CRN8/2451
--	--	--	---	--

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobremem do Desjejum e Colação podem ser servidas como sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Lantar);
- * 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 AGOSTO 2026		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.358	493
PROT. (g)	42.897	2043
LÍPIDEOS (g)	296	14
SAT. (g)	71	3
CARB. (g)	1.540	73
FIBRA (g)	113	5
CÁLCIO (mg)	4.298	205
MAGNÉSIO (mg)	1.524	73
FERRO (mg)	54	3
ZINCO (mg)	47	2
RETINOL (mcg)	1.992	95
VIT. C (mg)	962	46
SÓDIO (mg)	10.951	521
GORD. TRANS (g)	0	0



AGOSTO
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 03/08/2026 A 07/08/2026			SEMANA DE 10/08/2026 A 14/08/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.342	468	E. (KCAL)	2.462	492
PROT. (g)	98	20	PROT. (g)	95	19
PROT. (%) - 10% A 15% VET	17		PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	
LIPÍDEOS (g)	75	15	LIPÍDEOS (g)	57	11
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	29		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	
SAT. (g)	20	4	SAT. (g)	11	2
CARB. (g)	325	65	CARB. (g)	385	77
CARB. (%) - 55% A 65% VET	55		CARB. (%) - 55% A 65% VET	63	
FIBRA (g)	24	5	FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	1150	230	CÁLCIO (mg)	1049	210
MAGNÉSIO (mg)	353	71	MAGNÉSIO (mg)	389	78
FERRO (mg)	13	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	11	2	ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	591	118	RETINOL (mcg)	335	67
VIT. C (mg)	83	17	VIT. C (mg)	369	74
SÓDIO (mg)	2778	556	SÓDIO (mg)	2345	469
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 17/08/2026 A 21/08/2026			SEMANA DE 24/08/2026 A 28/08/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.509	502	E. (KCAL)	2.608	522
PROT. (g)	91	18	PROT. (g)	101	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	14		PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LIPÍDEOS (g)	72	14	LIPÍDEOS (g)	80	16
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	
SAT. (g)	20	4	SAT. (g)	18	4
CARB. (g)	383	77	CARB. (g)	376	75
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61		CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	
FIBRA (g)	29	6	FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	932	186	CÁLCIO (mg)	956	191
MAGNÉSIO (mg)	380	76	MAGNÉSIO (mg)	360	72
FERRO (mg)	12	2	FERRO (mg)	14	3
ZINCO (mg)	10	2	ZINCO (mg)	11	2
RETINOL (mcg)	515	103	RETINOL (mcg)	489	98
VIT. C (mg)	224	45	VIT. C (mg)	221	44
SÓDIO (mg)	2181	436	SÓDIO (mg)	3141	628
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 31/08/2026 A 04/09/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.847	369
PROT. (g)	74	15
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LIPÍDEOS (g)	57	11
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	28	
SAT. (g)	14	3
CARB. (g)	265	53
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57	
FIBRA (g)	20	4
CÁLCIO (mg)	684	137
MAGNÉSIO (mg)	298	60
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	9	2
RETINOL (mcg)	377	75
VIT. C (mg)	137	27
SÓDIO (mg)	1979	396
GORD. TRANS (g)	0	0

DIETA ESPECIAL - FUNDAMENTAL - AGOSTO 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 CARAMELADO	SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
MILKSHAKE	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 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
PÃO COM REQUEIJÃO	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ OVOS <u>OU</u> C/ GELEIA
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
ESTROGONOFEE DE CARNE	CARNE REFOGADA
MACARRÃO PARISIENSE	MACARRÃO COM PRESUNTO E ERVILHA
NHOQUE CREMOSO COM FRANGO	NHOQUE COM FRANGO
TORTA DE FRANGO	TORTA SEM LEITE COM FRANGO, ABOBRINHA E CENOURA
BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE FLOCOS CARMALIZADO	BOLO SEM LEITE COM ACHOCOLATADO DIET (LOWÇUCAR) COM COBERTURA DE FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS) CARAMELIZADO

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
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA <u>OU</u> FRANGO <u>OU</u> SUÍNA
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE COM LEGUMES	CARNE BOVINA <u>OU</u> FRANGO <u>OU</u> SUÍNA COM LEGUMES
MACARRÃO	MACARRÃO <u>SEM</u> OVO (URBANO)
MACARRÃO PARISIENSE	MACARRÃO SEM OVO (URBANO) COM PRESUNTO E ERVILHA
MACARRÃO CHINÊS COM CARNE	MACARRÃO SEM OVO (URBANO) COM CARNE E LEGUMES
MACARRÃO COM FRANGO E MILHO	MACARRÃO SEM OVO (URBANO) COM FRANGO E MILHO
NHOQUE	MACARRÃO SEM OVO (URBANO)
BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE FLOCOS CARMALIZADO	BOLO DE CHOCOLATE SEM OVO COM COBERTURA DE FLOCOS CARAMELIZADO

INTOLERANCIA A 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 CARAMELADO	LEITE SEM LACTOSE (CCGL) CARAMELADO OU SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
MILKSHAKE	LEITE SEM LACTOSE (CCGL) BATIDO COM FRUTA CONGELADO 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
PÃO COM REQUEIJÃO	PÃO <u>SEM</u> LEITE (ROMA) C/ OVOS <u>OU</u> C/ GELEIA
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)
ESTROGONOFEE DE CARNE	ESTROGONOFEE DE CARNE COM LEITE SEM LACTOSE (CCL) OU CARNE REFOGADA
MACARRÃO PARISIENSE	MACARRÃO COM PRESUNTO E ERVILHA
NHOQUE CREMOSO COM FRANGO	NHOQUE COM FRANGO
TORTA DE FRANGO	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU TORTA SEM LEITE COM FRANGO, ABOBRINHA E CENOURA
BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE FLOCOS CARMALIZADO	BOLO COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL) E ACHOCOLATADO DIET (LOWÇUCAR) COM COBERTURA DE FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS) CARAMELIZADO OU BOLO SEM LEITE COM ACHOCOLATADO DIET (LOWÇUCAR) COM COBERTURA DE FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS) CARAMELIZADO

DIABETES	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
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
ACHOCOLATADO BOLACHA/BISCOITO DOCE (ROSQUINHA/AMANTEIGADA) / BOLACHA PÃO DE MEL	ACHOCOLATADO DIET (APTI) 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)
BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE FLOCOS CARMALIZADO	BOLO SEM AÇÚCAR COM ACHOCOLATADO DIET (LOWÇUCAR) E COBERTURA DE FLOCOS SEM AÇÚCAR (ALCAFOODS)
* O CONSUMO DE ALIMENTOS FONTE DE CARBOIDRATO (PÃO, BISCOITO, ARROZ, MACARRÃO, NHOQUE, PURÊ, TORTA, FAROFA, POLENTA, BOLO SEM AÇÚCAR, BATATA, BATATA DOCE E/OU MANDIOCA, DEVE SER MODERADO	