

OUTUBRO

2026



PREFEITURA MUNICIPAL 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: 28/09/2026	DATA: 29/09/2026	DATA: 30/09/2026	DATA: 01/10/2026	DATA: 02/10/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA) BISCOITO (ROSQUINHA)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ) FRUTA - PERA COM LARANJA	SUCO DE POLPA BISCOITO COM REQUEIJÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA OU CREME (ABACATE) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO DE FORMA TORRADO COM OVOS MEXIDOS
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO MOLHO BRANCO (FRANGO) LEGUME REFOGADO (BETERRABA) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (OVOS/CENOURA) SALADA CRUA (ESCAROLA)	ARROZ FEIJÃO VACA ATOLADA (CUBOS/MANDIOCA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (ALMEIRÃO) FRUTA - PERA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO PICADINHO CARNE (TIRAS/TOMATE) FAROFÁ DE BISCOITO ÁGUA E SAL (CENOURA/TOMATE/CEBOLA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) BOLO SIMPLES
KCAL TOTAL	540	546	473	586	604
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 05/10/2026	DATA: 06/10/2026	DATA: 07/10/2026	DATA: 08/10/2026	DATA: 09/10/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) PIPOCA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDOS	LEITE OU SUCO DE POLPA BISCOITO E FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE) FRUTA - BANANA	LEITE OU CHÁ BISCOITO DE POLVILHO
PRINCIPAL	ARROZ NHOQUE COM CARNE MOÍDA (MOÍDA/EXTRATO) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - PERA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO (FILÉ CUBOS) CREME DE MILHO (MILHO) LEGUME REFOGADO (COUVE-FLOR)	ARROZ INTEGRAL ESTROGONOFÉ DE CARNE (TIRAS/COLORAU) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO A BOLONHESA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE	CACHORRO-QUENTE (PÃO DE LEITE/SALSICHA/EXTRATO) SUCO DE POLPA FRUTA - PERA * MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES
KCAL TOTAL	475	594	549	376	329
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 12/10/2026	DATA: 13/10/2026	DATA: 14/10/2026	DATA: 15/10/2026	DATA: 16/10/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE			LEITE OU MILKSHAKE DE FRUTA (LEITE/BANANA CONGELADA/POLPA DE FRUTA) PÃO DE FORMA COM GELEIA DE FRUTA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO	FLOCOS COM LEITE
PRINCIPAL			ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	PÃO DE QUEIJO (4 POR ALUNO) CHÁ * MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES	ARROZ FEIJÃO FRANGO DESFIADO COM LEGUME (FILÉ/CENOURA) LEGUME REFOGADO OU PURÊ OU ASSADO (ABÓBORA CABOTIÁ)
KCAL TOTAL			500	879	423

* O MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES É SERVIDO COMO COMPLEMENTO DO LANCHE PRINCIPAL CASO NECESSÁRIO.

OUTUBRO
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: 19/10/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 20/10/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 21/10/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 22/10/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 23/10/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO + FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU MILKSHAKE DE FRUTA (LEITE/BANANA CONGELADA/POLPA DE FRUTA) BISCOITO + FRUTA - MAÇÃ	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE+MAÇÃ) FRUTA - PERA	LEITE OU CHÁ PÃO DE FORMA COM OVOS MEXIDOS
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE COM LEGUME (TIRAS/VAGEM) LEGUME REFOGADO (BETERRABA)	ARROZ CARRETEIRO (TIRAS/TOMATE) BATATA RÚSTICA (BATATA DOCE) SALADA CRUA (REPOLHO/CENOURA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO OU OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - PERA	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO CARNE SUÍNA ACEBOLADA (TIRAS/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	MACARRÃO COM FRANGO (DESFILADO/TOMATE/COLORAU) SALADA CRUA (ALFACE/PEPINO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	526	502	484	395	491
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 26/10/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 27/10/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 28/10/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 29/10/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 30/10/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE BATIDO COM POLPA (LEITE/POLPA DE FRUTA) PÃO DE FORMA COM PRESUNTO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE+MAÇÃ) BISCOITO + FRUTA - BANANA	FLOCOS COM LEITE FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (ABACATE/BANANA) FRUTA - MAMÃO	LEITE OU CHÁ PÃO DE FORMA COM GELEIA DE FRUTA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA CRUA (RÚCULA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/TOMATE/CEBOLA) LEGUME REFOGADO (COUVE-MANTEIGA) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO COM CARNE (MOÍDA/COLORAU/MILHO/ERVILHA) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) PAVÊ DE CHOCOLATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM LEGUME (FILÉ/BROCOLIS) LEGUME REFOGADO (REPOLHO/CENOURA)	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE (MOÍDA/BATATA) SALADA CRUA (ALFACE/PEPINO) FRUTA - LARANJA
KCAL TOTAL	493	625	613	426	577

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	 Mirtz A. Nakamura Kuwafura Nutricionista CRN-8/1212	 Nathalia Assis Augusto Nutricionista - CRN/8 10397	 Renata Perucelo Romero Nutricionista CRN8/2451
--	--	--	---	---

OBSERVAÇÕES:

- * As FRUTAS que sobram 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; excepcionaisidades 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, de

VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DO MÊS DE OUTUBRO 2026		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.833	542
PROT. (g)	401	20
LIPÍDEOS (g)	319	16
SAT. (g)	64	3
CARB. (g)	1.622	81
FIBRA (g)	118	6
CÁLCIO (mg)	4.082	204
MAGNÉSIO (mg)	1.511	76
FERRO (mg)	57	3
ZINCO (mg)	49	2
RETINOL (mcg)	2.009	100
VIT. C (mg)	930	47
SÓDIO (mg)	11.225	561
GORD. TRANS (g)	0	0



OUTUBRO 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 28/09/2026 A 02/10/2026			SEMANA DE 05/10/2026 A 09/10/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.750	550	E. (KCAL)	2.527	505
PROT. (g)	103	21	PROT. (g)	93	19
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15		PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	
LIPÍDEOS (g)	80	16	LIPÍDEOS (g)	76	15
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	27	
SAT. (g)	19	4	SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	417	83	CARB. (g)	377	75
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61		CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	
FIBRA (g)	34	7	FIBRA (g)	25	5
CÁLCIO (mg)	922	184	CÁLCIO (mg)	879	176
MAGNÉSIO (mg)	450	90	MAGNÉSIO (mg)	320	64
FERRO (mg)	15	3	FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	12	2	ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	394	79	RETINOL (mcg)	551	110
VIT. C (mg)	315	63	VIT. C (mg)	253	51
SÓDIO (mg)	2985	597	SÓDIO (mg)	2632	526
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 14/10/2026 A 16/10/2026			SEMANA DE 19/10/2026 A 23/10/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA		QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	1.803	601	E. (KCAL)	2.398	480
PROT. (g)	50	17	PROT. (g)	100	20
PROT. (%) - 10% A 15% VET	11		PROT. (%) - 10% A 15% VET	17	
LIPÍDEOS (g)	67	22	LIPÍDEOS (g)	67	13
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	34		LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	25	
SAT. (g)	9	3	SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	258	86	CARB. (g)	354	71
CARB. (%) - 55% A 65% VET	57		CARB. (%) - 55% A 65% VET	59	
FIBRA (g)	15	5	FIBRA (g)	31	6
CÁLCIO (mg)	653	218	CÁLCIO (mg)	906	181
MAGNÉSIO (mg)	201	67	MAGNÉSIO (mg)	366	73
FERRO (mg)	8	3	FERRO (mg)	12	2
ZINCO (mg)	9	3	ZINCO (mg)	10	2
RETINOL (mcg)	326	109	RETINOL (mcg)	334	67
VIT. C (mg)	24	8	VIT. C (mg)	249	50
SÓDIO (mg)	2344	781	SÓDIO (mg)	2201	440
GORD. TRANS (g)	0	0	GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 26/10/2026 A 30/10/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.931	586
PROT. (g)	111	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	
LIPÍDEOS (g)	71	14
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	22	
SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	465	93
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	
FIBRA (g)	35	7
CÁLCIO (mg)	1194	239
MAGNÉSIO (mg)	464	93
FERRO (mg)	18	4
ZINCO (mg)	15	3
RETINOL (mcg)	605	121
VIT. C (mg)	315	63
SÓDIO (mg)	2867	573
GORD. TRANS (g)	0	0

DIETA ESPECIAL - FUNDAMENTAL - OUTUBRO 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 COM POLPA	SUCO DE FRUTAS (C/ ÁGUA) OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
ACHOCOLATADO (C/ LEITE)	ACHOCOLATADO <u>SEM</u> LEITE (LOWÇÚCAR)
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	BOLACHA/BISCOITO <u>SEM</u> LEITE (PICCININI/RENATA/LIANE/NINFA) <u>OU</u> BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
BISCOITO COM REQUEIJÃO	BOLACHA/BISCOITO SEM LEITE (PICCININI/RENATA/LIANE) COM OVO OU GELEIA
PÃO COM LEITE	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO TORRADO COM OVOS MEXIDOS	PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS MEXIDOS
FLOCOS COM LEITE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS) COM FRUTAS OU FLOCOS DE MILHO
FRANGO AO MOLHO BRANCO	FRANGO REFOGADO
ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE	ESCONDIDINHO SEM LEITE E SEM MANTEIGA
PÃO DE QUEIJO	PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS OU GELÉIA
CACHORRO QUENTE	CACHORRO QUENTE COM PÃO SEM LEITE (ROMA)
ESTROGONOFE DE CARNE	CARNE REFOGADA
CREME DE MILHO	CREME DE MILHO SEM LEITE
FAROFA DE BISCOITO ÁGUA E SAL	FAROFA DE BISCOITO ÁGUA E SAL SEM MANTEIGA
PAVE DE CHOCOLATE	PAVÊ COM BISCOITO DE MAISENA SEM LEITE (NIFA) E MINGAU DE AMIDO DE MILHO COM ÁGUA E ACHOCOLATADO DIET (LOWÇÚCAR)
BOLO SIMPLES	BOLO SEM LEITE
BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE	BOLO DE CENOURA SEM LEITE COM COBERTURA COM ACHOCOLATADO DIET (LOWÇÚCAR) E SEM LEITE

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 COM POLPA	LEITE SEM LACTOSE (CCGL) COM POLPA OU SUCO DE POLPA OU CHÁ
ACHOCOLATADO (C/ LEITE/LACTOSE))	ACHOCOLATADO <u>SEM</u> LACTOSE (LOWÇÚCAR)
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)
BISCOITO COM REQUEIJÃO	BOLACHA/BISCOITO SEM LEITE (PICCININI/RENATA/LIANE) COM OVO OU GELEIA
PÃO COM LEITE	PÃO SEM LEITE (ROMA)
PÃO TORRADO COM OVOS MEXIDOS	PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS MEXIDOS
FLOCOS COM LEITE	FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS) COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL)
FRANGO AO MOLHO BRANCO	FRANGO COM MOLHO BRANCO COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL)
ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE	ESCONDIDINHO COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL) E SEM MANTEIGA
PÃO DE QUEIJO	PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS OU GELÉIA
CACHORRO QUENTE	CACHORRO QUENTE COM PÃO SEM LEITE (ROMA)
ESTROGONOFE DE CARNE	ESTROGONOFE DE CARNE COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL)
CREME DE MILHO	CREME DE MILHO COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL)
FAROFA DE BISCOITO ÁGUA E SAL	FAROFA DE BISCOITO ÁGUA E SAL SEM MANTEIGA
PAVE DE CHOCOLATE	PAVÊ DE BISCOITO DE MAISENA (NINFA) COM COM LEITE EM PÓ SEM LACTOSE (CCGL) COM ACHOCOLATADO SEM LACTOSE (LOWÇÚCAR)
BOLO SIMPLES	BOLO SEM LEITE OU COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL)
BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE	BOLO DE CENOURA COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL) E COBERTURA COM ACHOCOLATADO DIET (LOWÇÚCAR) COM LEITE LACTOSE (CCGL)

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 /NINFA) OU BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)
PÃO COM OVO	PÃO SEM OVO (ROMA)
PÃO COM OVO	PÃO SEM OVO (ROMA) COM MANTEIGA OU REQUEIJÃO OU QUEIJO OU PRESUNTO OU GELEIA
PÃO DE FORMA TORRADO COM OVOS MEXIDOS	PÃO TORRADO SEM OVO (ROMA) COM MANTEIGA OU REQUEIJÃO OU QUEIJO OU PRESUNTO OU GELEIA OU FRANGO OU CARNE
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	CARNE BOVINA <u>OU</u> FRANGO <u>OU</u> SUÍNA
MACARRÃO A BOLONHESA	MACARRÃO SEM OVO (URBANO) A BOLONHESA
MACARRÃO COM FRANGO E MILHO	MACARRÃO SEM OVO (URBANO) COM FRANGO E MILHO
MACARRÃO COM FRANGO/CARNE E LEGUMES	MACARRÃO SEM OVO (URBANO) COM FRANGO/CARNE E LEGUMES
NHOQUE COM CARNE MOÍDA	MACARRÃO SEM OVO (URBANO) COM CARNE MOÍDA
PÃO DE QUEIJO	PÃO SEM OVO (ROMA) COM QUEIJO OU OVO
BOLO SIMPLES	BOLO SEM OVO
BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE	BOLO DE CENOURA SEM OVO COM COBERTURA DE CHOCOLATE

DIABETES	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL
VITAMINA DE FRUTALEITE COM POLPA/MILKSHAKE DE FRUTA/SUCO DE POLPA	VITAMINA DE FRUTAS <u>SEM</u> AÇÚCAR / LEITE COM POLPA SEM AÇÚCAR / MILKSHAKE DE FRUTA SEM AÇÚCAR / SUCO DE POLPA SEM AÇÚCAR
ACHOCOLATADO	ACHOCOLATADO DIET (LOWÇUCAR)
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)
PÃO DE FORMA COM GELEIA DE FRUTAS	PÃO COM GELEIA DE FRUTAS SEM AÇÚCAR (QUEENSBERRY) OU OVOS OU MANTEIGA OU REQUEIJÃO OU QUEIJO OU PRESUNTO
FLOCOS AÇUCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS <u>SEM</u> AÇÚCAR (ALCAFOODS)
PÃO	PÃO INTEGRAL (ROMA)
FLOCOS AÇUCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	FLOCOS <u>SEM</u> AÇÚCAR (ALCAFOODS)
ARROZ	ARROZ INTEGRAL (SOLITO)
MACARRÃO	MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANE/LIANE)
BOLO SIMPLES	BOLO SEM AÇÚCAR
BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE	BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR COM COBERTURA DE ACHOCOLATADO DIET (LOWÇUCAR)
* 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	