NOVEMBRO 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: 02/11/2026	DATA: 03/11/2026	DATA: 04/11/2026	DATA: 05/11/2026	DATA: 06/11/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	FERIADO	LEITE BATIDO COM POLPA PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS	MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS (MAÇÃ/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO PÃO DE MEL + FRUTA - PERA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM DOCE
PRINCIPAL	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE COM BATATAS (MOÍDA/BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGÚ DE CARNE (TOMATE/COLORAU/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA)	MACARRÃO COM CARNE E MILHO (TIRAS/MILHO) SALADA COZIDA (CENOURA/ESCAROLA) SUCO DE POLPA FRUTA - LARANJA	ARROZ TIRAS DE FRANGO COLORIDA (TOMATE/CENOURA/BROCOLIS) SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL		578	648	506	486

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 09/11/2026	DATA: 10/11/2026	DATA: 11/11/2026	DATA: 12/11/2026	DATA: 13/11/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS OU DOCE	SALADA DE FRUTA COM FLOCOS (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) BISCOITO DE LEITE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAÇÃ) FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS/TOMATE) PURÊ DE BATATAS OU BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (REPOLHO)	ARROZ NHOQUE COM CARNE DESFIADA (TOMATE/EXTRATO/TIRAS) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (TOMATE)	MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO (FRANGO/TOMATE/COLORAU) SALADA CRUA (ACELGA/TOMATE) FRUTA - MAÇÃ	ARROZ CARRETEIRO (TIRAS/ARROZ/CENOURA/TOMATE/ VAGEM) FEIJÃO SALADA CRUA (ALFACE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM LEGUME (ABOBRINHA/ ESCAROLA) LEGUME ASSADO (BATATA DOCE) SALADA CRUA (PEPINO)
KCAL TOTAL	551	378	523	489	523

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	DATA: 16/11/2026	DATA: 17/11/2026	DATA: 18/11/2026	DATA: 19/11/2026	DATA: 20/11/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS FRUTA - MAMÃO	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO DE POLVILHO	CHÁ GELADO BOLO DE FUBÁ	SUCO DE POLPA PÃO DE FORMA COM PRESUNTO FRUTA - MAÇÃ	
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATAS OU REFOGADO COM BATATAS (FILÉ/BATATAS/TOMATE) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES (CARNE MOÍDA/CENOURA/TOMATE) LEGUME REFOGADO (ACELGA) FRUTA - PERA	ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM LEGUMES (OVOS/CENOURA/ESPINAFRE/F.MILHO) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE CARNE DE PORCO (MOÍDA SUÍNA/ CEBOLA/CHEIRO VERDE/F. MANDIOCA) OPCIONAL COLOCAR A BANANA NA FAROFA OU SERVIR DE SOBREMESA SALADA CRUA (ALFACE)	
KCAL TOTAL	552	477	649	535	

NOVEMBRO 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: 23/11/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 24/11/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 25/11/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 26/11/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 27/11/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE CARAMELADO PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO FRUTA - MAÇÃ	MINGAU DE CHOCOLATE OU BRANCO COM FLOCOS	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) BISCOITO DE POLVILHO FRUTA- PERA	LEITE CREMOSO + BISCOITO FRUTA - BANANA	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAMÃO/MAÇÃ) PÃO DE LEITE COM MANTEIGA
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO OVOS COM PRESUNTO (OVOS/TOMATE/PRESUNTO) (DE FORNO OU NA PANELA) SALADA CRUA (ALMEIRÃO)	ARROZ FEIJÃO CARNE SUÍNA REFOGADA (MOÍDA/COLORAU/TOMATE) CREME DE MILHO (MILHO) FRUTA - LARANJA	MACARRÃO ALHO E ÓLEO FRANGO EM TIRAS REFOGADO (FRANGO/CEBOLA) LEGUMES EM PALITOS COZIDOS (CENOURA/BETERRABA)	ARROZ POLENTA A BOLONHESA (MOÍDA/TOMATE/COLORAU) LEGUME REFOGADO (CENOURA) SALADA DE FRUTA (LARANJA/MAÇÃ/MAMÃO)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (EXTRATO/CARNE MOÍDA/FEIJÃO) SALADA CRUA (TOMATE) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	572	588	494	673	518

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA DATA: 30/11/2026	TERÇA-FEIRA DATA: 01/12/2026	QUARTA-FEIRA DATA: 02/12/2026	QUINTA-FEIRA DATA: 03/12/2026	SEXTA-FEIRA DATA: 04/12/2026
DESJEJUM / LANCHE DA TARDE	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (MAÇÃ/BANANA) PÃO DE LEITE COM OVOS MEXIDOS FRUTA - MAÇÃ	MILKSHAKE (BANANA CONGELADA/POLPA) FRUTA - MAMÃO PICADO	CHÁ BISCOITO PÃO DE MEL	LEITE OU VITAMINA DE FRUTA (BANANA/MAMÃO) BISCOITO - FRUTA - MAMÃO PICADO	FLOCOS COM LEITE
PRINCIPAL	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO (FRANGO/EXTRATO) BATATA RÚSTICA (BATATA) SALADA CRUA (PEPINO/TOMATE)	MACARRÃO À PARISIENSE (MOLHO BRANCO/PRESUNTO/ERVILHA) LEGUME REFOGADO (ESCAROLA) SALADA CRUA (ACELGA) FRUTA - LARANJA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS OU OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (CENOURA/ABOBRINHA) SALADA COZIDA (BETERRABA)	BURACO QUENTE (TOMATE/CENOURA/REQUEIJÃO/MOÍDA) SUCO DE POLPA FRUTA - PERA * MACARRÃO COM CARNE	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (TIRAS/TOMATE/COLORAU) SALADA DE MACARRÃO (CENOURA/MILHO/ERVILHA) FRUTA - BANANA
KCAL TOTAL	627	385	372	453	565

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 Kuwahara
Nutricionista CRN-8/1212

Nathalia Assis Augusto
Nutricionista – CRN/8 10397

Renata Perucelo Romero
Nutricionista CRN8/2451

OBSERVAÇÕES:

* As FRUTAS que sobrarem 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 recebeimento 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 NOVEMBRO 2026		
	QTD MENSAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	10.489	552
PROT. (g)	410	22
LIPÍDEOS (g)	274	14
SAT. (g)	69	4
CARB. (g)	1.610	85
FIBRA (g)	114	6
CÁLCIO (mg)	4.403	232
MAGNÉSIO (mg)	1.479	78
FERRO (mg)	53	3
ZINCO (mg)	46	2
RETINOL (mcg)	1.963	103
VIT. C (mg)	798	42
SÓDIO (mg)	10.434	549
GORD. TRANS (g)	0	0



NOVEMBRO 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 03/11/2026 A 06/11/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.235	559
PROT. (g)	84	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	4
LIPÍDEOS (g)	51	13
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	21	5
SAT. (g)	11	3
CARB. (g)	357	89
CARB. (%) - 55% A 65% VET	64	16
FIBRA (g)	23	6
CÁLCIO (mg)	914	228
MAGNÉSIO (mg)	302	75
FERRO (mg)	11	3
ZINCO (mg)	10	3
RETINOL (mcg)	352	88
VIT. C (mg)	249	62
SÓDIO (mg)	1979	495
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 09/11/2026 A 13/11/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.426	485
PROT. (g)	106	21
PROT. (%) - 10% A 15% VET	18	
LIPÍDEOS (g)	70	14
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	
SAT. (g)	17	3
CARB. (g)	355	71
CARB. (%) - 55% A 65% VET	58	
FIBRA (g)	26	5
CÁLCIO (mg)	1076	215
MAGNÉSIO (mg)	372	74
FERRO (mg)	15	3
ZINCO (mg)	13	3
RETINOL (mcg)	412	82
VIT. C (mg)	205	41
SÓDIO (mg)	2953	591
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 16/11/2026 A 19/11/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.232	558
PROT. (g)	73	18
PROT. (%) - 10% A 15% VET	13	
LIPÍDEOS (g)	49	12
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	20	
SAT. (g)	15	4
CARB. (g)	379	95
CARB. (%) - 55% A 65% VET	68	
FIBRA (g)	28	7
CÁLCIO (mg)	635	159
MAGNÉSIO (mg)	300	75
FERRO (mg)	12	3
ZINCO (mg)	8	2
RETINOL (mcg)	366	92
VIT. C (mg)	187	47
SÓDIO (mg)	1985	496
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 23/11/2026 A 27/11/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.840	568
PROT. (g)	110	22
PROT. (%) - 10% A 15% VET	15	
LIPÍDEOS (g)	81	16
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	26	
SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	426	85
CARB. (%) - 55% A 65% VET	60	
FIBRA (g)	30	6
CÁLCIO (mg)	1465	293
MAGNÉSIO (mg)	407	81
FERRO (mg)	11	2
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	695	139
VIT. C (mg)	265	53
SÓDIO (mg)	2591	518
GORD. TRANS (g)	0	0

SEMANA DE 30/11/2026 A 04/12/2026		
	QTD SEMANAL	MÉDIA DIÁRIA
E. (KCAL)	2.288	458
PROT. (g)	90	18
PROT. (%) - 10% A 15% VET	16	
LIPÍDEOS (g)	62	12
LIPÍDEOS (%) - 15% A 30% VET	24	
SAT. (g)	13	3
CARB. (g)	349	70
CARB. (%) - 55% A 65% VET	61	
FIBRA (g)	28	6
CÁLCIO (mg)	869	174
MAGNÉSIO (mg)	337	67
FERRO (mg)	13	3
ZINCO (mg)	12	2
RETINOL (mcg)	337	67
VIT. C (mg)	265	53
SÓDIO (mg)	2591	518
GORD. TRANS (g)	0	0

CARDÁPIO 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 SEM LEITE (LOWÇÚCAR)**
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	**BOLACHA/BISCOITO SEM LEITE (PICCININI/LIANE/NINFA) OU BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)**
PÃO COM LEITE	**PÃO SEM LEITE (ROMA)**
PÃO COM MANTEIGA	**PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS MEXIDOS OU DOCE**
PÃO COM QUEIJO	**PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS MEXIDOS OU DOCE**
PÃO COM REQUEIJÃO	**PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS MEXIDOS OU DOCE**
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	**FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)**
FLOCOS COM LEITE	**FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS) COM FRUTAS OU FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)**
FRITADA AMERICANA	**OVOS, EXTRATO, TOMATE, CEBOLA E PRESUNTO**
ESTROGONOFE DE FRANGO	**FRANGO REFOGADO**
MACARRÃO À PARISIENSE	**MACARRÃO COM PRESUNTO E ERVILHA**
PURÊ DE BATATA	**PURÊ DE BATATA SEM LEITE OU BATATA RÚSTICA**
CREME DE MILHO	**CREME DE MILHO SEM LEITE OU MILHO REFOGADO**
BURACO QUENTE	**PÃO SEM LEITE (ROMA) COM CARNE MOÍDA, CENOURA E TOMATE**
MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS	**MINGAU BRANCO COM ÁGUA COM FRUTAS E FLOCOS DE MILHO SEM LEITE (ALCAFOODS)**
MINGAU DE CHOCOLATE	**MINGAU COM ACHOCOLATADO SEM LEITE E ÁGUA**
BOLO DE FUBÁ	**BOLO 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 SEM LACTOSE (LOWÇÚCAR)**
BOLACHA/BISCOITO (C/ LEITE) E BISCOITO DE POLVILHO	**BOLACHA/BISCOITO SEM LEITE (PICCININI/LIANE/NINFA) OU BOLACHA PÃO DE MEL (BOLAMEL)**
PÃO COM LEITE	**PÃO SEM LEITE (ROMA)**
PÃO COM MANTEIGA	**PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS MEXIDOS OU DOCE**
PÃO COM QUEIJO	**PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS MEXIDOS OU DOCE**
PÃO COM REQUEIJÃO	**PÃO SEM LEITE (ROMA) COM OVOS MEXIDOS OU DOCE**
ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	**FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS)**
FLOCOS COM LEITE	**FLOCOS DE MILHO (ALCAFOODS) COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL)**
FRITADA AMERICANA	**OVOS, EXTRATO, TOMATE, CEBOLA E PRESUNTO**
ESTROGONOFE DE FRANGO	**ESTROGONOFE DE FRANGO COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU FRANGO REFOGADO**
MACARRÃO À PARISIENSE	**MACARRÃO À PARISIENSE COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU MACARRÃO COM PRESUNTO E ERVILHA**
PURÊ DE BATATA	**PURÊ DE BATATA SEM LEITE OU BATATA RÚSTICA**
CREME DE MILHO	**CREME DE MILHO COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL) OU MILHO REFOGADO**
BURACO QUENTE	**PÃO SEM LEITE (ROMA) COM CARNE MOÍDA, CENOURA E TOMATE**
MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS	**MINGAU BRANCO COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL) COM FRUTAS E FLOCOS DE MILHO SEM LEITE (ALCAFOODS)**
MINGAU DE CHOCOLATE	**MINGAU COM ACHOCOLATADO SEM LEITE E LEITE SEM LACTOSE (CCGL)**
BOLO DE FUBÁ	**BOLO SEM LEITE OU BOLO DE FUBÁ COM LEITE SEM LACTOSE (CCGL)**

ALERGIA OVO	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	**PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL**
BISCOITO DE POLVILHO	**BISCOITO ÁGUA E SAL OU BOLACHA DE MAISENA OU 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 GELEIA**
OVOS / OVOS MEXIDOS / OMELETE	**CARNE BOVINA OU FRANGO OU SUÍNA**
VIRADO DE OVOS COM LEGUMES	**VIRADO DE CARNE (BOVINA OU FRANGO OU SUÍNA) COM LEGUMES**
MACARRÃO	**MACARRÃO SEM OVO (URBANO)**
SALADA DE MACARRÃO	**MACARRÃO SEM OVO (URBANO) COM CENOURA, MILHO E ERVILHA**
NHOQUE COM CARNE	**MACARRÃO SEM OVO (URBANO) COM CARNE**
BOLO DE FUBÁ	**BOLO SEM OVO**

DIABETES	
PREPARAÇÃO CARDÁPIO GERAL	**PREPARAÇÃO DE DIETA ESPECIAL**
VITAMINA DE FRUTA/ LEITE COM POLPA/ MILKSHAKE DE FRUTA/ SUCO DE POLPA	**VITAMINA DE FRUTA SEM AÇÚCAR / LEITE COM POLPA SEM AÇÚCAR / MILKSHAKE DE FRUTA SEM AÇÚCAR / SUCO DE POLPA SEM AÇÚCAR**
LEITE CARAMELADO	**LEITE SEM AÇÚCAR OU LEITE COM FRUTA SEM AÇÚCAR OU LEITE C/ POLPA SEM AÇÚCAR**
ACHOCOLATADO	**ACHOCOLATADO DIET (LOWÇUCAR)**
CHÁ GELADO	**CHÁ GELADO SEM AÇÚCAR**
BOLACHA/BISCOITO DOCE (ROSQUINHA/AMANTEIGADA) / BOLACHA PÃO DE MEL	**BISCOITO ÁGUA E SAL (PICCININI/LIANE) OU BISCOITO POLVILHO (TICK TITOS) OU**
PÃO	**PÃO INTEGRAL (ROMA)**
PÃO COM DOCE/ GELEIA DE FRUTAS	**PÃO INTEGRAL (ROMA) COM GELEIA DE FRUTAS SEM AÇÚCAR (QUEENSBERRY) OU OVOS OU MANTEIGA OU REQUEIJÃO OU QUEIJO**
FLOCOS AÇUCARADO E ESFERAS DE MILHO E SOJA - CHOCOLATE	**FLOCOS SEM AÇÚCAR (ALCAFOODS)**
ARROZ	**ARROZ INTEGRAL (SOLITO)**
MACARRÃO	**MACARRÃO INTEGRAL (FLORIANE/LIANE)**
MINGAU BRANCO COM FRUTAS E FLOCOS	**MINGAU BRANCO (ADOÇADO COM MAÇÃ) COM FRUTAS E FLOCOS SEM AÇÚCAR**
MINGAU DE CHOCOLATE	**MINGAU SEM AÇUCAR COM ACHOCOLATADO DIET (LOWÇUCAR)**
BOLO DE FUBÁ	**BOLO SEM AÇÚCAR**
*** 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**	