

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO – MORRETES-PR
CARDÁPIO PARA A CRECHE – BERÇÁRIO E MATERNAL 1
OUTUBRO 2026



REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA DIA 01	SEXTA-FEIRA DIA 02	MÉDIA SEMANAL
LANCHE DA MANHÃ/TARDE				MAMÃO AMASSADO COM AVEIA	BANANA COM CACAU AMASSADA	KCAL: 142,57KCAL PTNA: 5G LIP: 4G CHO:23G SÓDIO: 6,94MG
ALMOÇO/JANTAR				SOPA DE LEGUMES	ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO DESFIADO SALADA: BETERRABA PICADA	
REFEIÇÃO/DIA	DIA 05	DIA 06	DIA 07	DIA 08	DIA 09	
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	MAÇÃ RASPADA	MELANCIA PICADA	MAMÃO PICADO	BANANA COM AVEIA AMASSADA	MANGA PICADA	KCAL: 423,46KCAL PTNA: 13G LIP: 12G CHO:67G SÓDIO: 51,01MG
ALMOÇO/JANTAR	CANJA DE GALINHA	ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CHUCHU REFOGADO SALADA: REPOLHO COZIDO PICADO	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES	ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, OVOS MEXIDOS SALADA: PEPINO PICADO	PURÊ COM FRANGO DESFIADO SALADA: BETERRABA PICADA	
REFEIÇÃO/DIA	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	FERIADO	MAÇÃ RASPADA	MAMÃO PICADO	BANANA PICADA	MANGA PICADA	KCAL: 253,31KCAL PTNA: 8G LIP: 6G CHO: 44G SÓDIO: 43,04MG
ALMOÇO/JANTAR		SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES	POLENTA CARNE MOÍDA AO MOLHO SALADA: PEPINO PICADO	RISOTO DE FRANGO	ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA COM ABOBRINHA SALADA: CENOURA COZIDA PICADA	
REFEIÇÃO/DIA	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	GOIABA PICADA	MAÇÃ RASPADA	MELANCIA PICADA	MORANGO PICADO	BANANA COM AVEIA AMASSADA	KCAL: 309,75KCAL PTNA: 9G LIP: 10G CHO:47G SÓDIO: 34,38MG
ALMOÇO/JANTAR	SOPA DE LEGUMES	QUIRERINHA COM FRANGO AO MOLHO SALADA: CENOURA COZIDA PICADA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SALADA: CHUCHU COZIDO PICADO	ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, OMELETE COM LEGUMES SALADA: BETERRABA PICADA	SOPA DE CARNE COM LEGUMES	
REFEIÇÃO/DIA	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	MAÇÃ RASPADA	ABACATE AMASSADO	MAMÃO PICADO	MANGA PICADA	BANANA AMASSADA COM CACAU	KCAL: 344,10KCAL PTNA: 13G LIP: 8G CHO:55G SÓDIO: 54,48MG
ALMOÇO/JANTAR	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SALADA: BETERRABA PICADA	RISOTO DE FRANGO	ARROZ, CALDO DE FEIJÃO, FRANGO DESFIADO COM LEGUMES SALADA: VAGEM PICADA	CALDO DE AIPIM COM CARNE DESFIADA	



Documento assinado digitalmente
LAIZ BAIK DA SILVA
 Data: 28/09/2026 10:11:24-0300
 Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Laiz Baiak da Silva
 Nutricionista RT
 CRN8 7223



Documento assinado digitalmente
ELIZABETH ALVES COSTA
 Data: 25/09/2026 15:48:52-0300
 Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Elizabeth Alves Costa
 Nutricionista QT
 CRN8 14606

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO – MORRETES-PR
CARDÁPIO PARA DIETAS ESPECIAIS - CELÍACO
OUTUBRO 2026



REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA DIA 01	SEXTA-FEIRA DIA 02	MÉDIA SEMANAL
LANCHE DA MANHÃ/TARDE				CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHÁ (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	KCAL: 236,44KCAL PTNA: 7G LIP: 7G
ALMOÇO/JANTAR				SOPA DE LEGUMES SEM GLÚTEN	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO DESEFIADO SALADA: BETERRABA BANANA	CHO: 36G SÓDIO: 117,34MG
REFEIÇÃO/DIA	DIA 05	DIA 06	DIA 07	DIA 08	DIA 09	
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHÁ (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHÁ (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	KCAL: 652,71KCAL PTNA: 21G LIP: 19G
ALMOÇO/JANTAR	CANJA DE GALINHA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CHUCHU REFOGADO SALADA: REPOLHO	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES SEM GLÚTEN MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS SALADA: PEPINO	ARROZ, PURÊ COM FRANGO DESEFIADO SALADA: BETERRABA LARANJA	CHO: 101G SÓDIO: 294,91MG
REFEIÇÃO/DIA	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	FERIADO	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	VITAMINA DE MAMÃO, BANANA E MAÇÃ (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHÁ (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	KCAL: 492,01KCAL PTNA: 16G LIP: 14G
ALMOÇO/JANTAR		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COZIDO COM BATATAS SALADA: CHUCHU COZIDO	POLENTA CARNE MOÍDA AO MOLHO SALADA: PEPINO PICADO BANANA	RISOTO DE FRANGO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA COM ABOBRINHA SALADA: CENOURA RALADA MANGA	CHO: 78G SÓDIO: 275,60MG
REFEIÇÃO/DIA	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	CHÁ (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHÁ (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHÁ (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	KCAL: 600,03KCAL PTNA: 19G LIP: 18G
ALMOÇO/JANTAR	SOPA DE LEGUMES SEM GLUTEN GOIABA	QUIRERINHA COM FRANGO AO MOLHO SALADA: CENOURA RALADA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SEM GLUTEN SALADA: CHUCHU COZIDO MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM LEGUMES SALADA: BETERRABA	SOPA DE CARNE COM LEGUMES SEM GLUTEN MAÇÃ	CHO: 93G SÓDIO: 275,31MG
REFEIÇÃO/DIA	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	CHÁ (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHÁ (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHÁ (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	KCAL: 538,79KCAL PTNA: 19G LIP: 14G
ALMOÇO/JANTAR	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES SEM GLUTEN LARANJA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SEM GLUTEN SALADA: BETERRABA	RISOTO DE FRANGO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO DESEFIADO COM LEGUMES SALADA: VAGEM	CALDO DE AIPIM COM CARNE DESEFIADA BANANA	CHO: 86G SÓDIO: 265,39MG

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO – MORRETES-PR
CARDÁPIO PARA DIABÉTES – OUTUBRO 2026



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
			DIA 01	DIA 02	
			POLENTA COM CARNE COZIDA FRUTA: MAÇÃ	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, ISCA DE FRANGO COM CENOURA SALADA: VAGEM	KCAL: 203,75KCAL PTNA: 8G LIP: 6G CHO: 28G SÓDIO: 26,20MG
DIA 05	DIA 06	DIA 07	DIA 08	DIA 09	
CANJA DE GALINHA COM ARROZ INTEGRAL	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, QUIBE ASSADO SALADA: CENOURA FRUTA: MAÇÃ	FLOCOS DE CEREAIS ZERO AÇÚCAR COM LEITE	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA: REPOLHO FRUTA: LARANJA	PÃO DE QUEIJO VITAMINA DE MORANGO COM ADOÇANTE	KCAL: 448,18KCAL PTNA: 15G LIP: 15G CHO: 56G SÓDIO: 158,15MG
DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	
FERIADO	SOPA DE LEGUMES SEM MACARRÃO FRUTA: LARANJA	BISCOITO SALGADO INTEGRAL CHÁ ZERO AÇÚCAR	RISOTO DE FRANGO COM ARROZ INTEGRAL FRUTA: MANGA	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA COM ABOBRINHA SALADA: CENOURA RALADA	KCAL: 230,75KCAL PTNA: 7G LIP: 6G CHO: 38G SÓDIO: 63,22MG
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	
SOPA DE LEGUMES SEM MACARRÃO	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA AO MOLHO SALADA: CENOURA RALADA FRUTA: ABACAXI	BISCOITO SALGADO INTEGRAL CHÁ COM ADOÇANTE	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, OMELETE COM LEGUMES SALADA: REPOLHO FRUTA: LARANJA	PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO CHÁ COM ADOÇANTE	KCAL: 403,25KCAL PTNA: 13G LIP: 15G CHO: 48G SÓDIO: 228,26MG
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	
SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES SEM MACARRÃO	ARROZ INTEGRAL COM CARNE MOÍDA SALADA: REPOLHO FRUTA: MAÇÃ	BISCOITO SALGADO INTEGRAL CHÁ	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, FRANGO DESFIADO COM LEGUMES SALADA: PEPINO FRUTA: MAÇÃ	CALDO DE AIPIM COM CARNE DESFIADA	KCAL: 360,98KCAL PTNA: 13G LIP: 7G CHO: 54G SÓDIO: 67,45MG

Documento assinado digitalmente
gov.br LAIZ BAIK DA SILVA
 Data: 28/09/2026 09:50:21-0300
 Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Laiz Baiak da Silva
 Nutricionista RT
 CRN8 7223

Documento assinado digitalmente
gov.br ELIZABETH ALVES COSTA
 Data: 25/09/2026 15:41:31-0300
 Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Elizabeth Alves Costa
 Nutricionista QT
 CRN8 14606

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO – MORRETES-PR
CARDÁPIO PARA ESCOLAS – OUTUBRO 2026



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
			DIA 01	DIA 02	
			POLENTA COM CARNE COZIDA SALADA: BETERRABA FRUTA: BANANA	ARROZ, FEIJÃO, ISCAS DE FRANGO COM CENOURA SALADA: VAGEM	KCAL: 218,75KCAL PTNA: 8G LIP: 6G CHO: 33G SÓDIO: 26,20MG
DIA 05	DIA 06	DIA 07	DIA 08	DIA 09	
CANJA DE GALINHA	ARROZ, FEIJÃO, QUIBE ASSADO SALADA: CENOURA FRUTA: MAÇÃ	FLOCOS DE CEREAIS COM LEITE	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA: BETERRABA FRUTA: MELANCIA	PÃO DE QUEIJO VITAMINA DE MORANGO	KCAL: 462,18KCAL PTNA: 15G LIP: 15G CHO: 65G SÓDIO: 158,15MG
DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	
FERIADO	SOPA DE LEGUMES FRUTA: LARANJA	BISCOITO DOCE CHÁ	RISOTO DE FRANGO FRUTA: MANGA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA COM ABOBRINHA SALADA: CENOURA RALADA	KCAL: 255,75KCAL PTNA: 7G LIP: 6G CHO: 44G SÓDIO: 63,22MG
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	
SOPA DE LEGUMES	QUIRERINHA COM CARNE SUINA SALADA: CENOURA RALADA FRUTA: ABACAXI	BISCOITO SALGADO CHOCOLATE QUENTE	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM LEGUMES SALADA: REPOLHO FRUTA: BANANA	PÃO COM FRANGO DESFIADO CHÁ GELADO	KCAL: 410,25KCAL PTNA: 13G LIP: 15G CHO: 56G SÓDIO: 228,26MG
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	
SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SALADA: REPOLHO FRUTA: MELANCIA	BOLO DE MILHO CHÁ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO DESMIADO COM LEGUMES SALADA: PEPINO FRUTA: MAÇÃ	CALDO DE AIPIM COM CARNE DESMIADA	KCAL: 367,98KCAL PTNA: 13G LIP: 7G CHO: 64G SÓDIO: 67,45MG



Documento assinado digitalmente
LAIZ BAIK DA SILVA
 Data: 28/09/2026 09:50:21-0300
 Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Laiz Baiak da Silva
 Nutricionista RT
 CRN8 7223



Documento assinado digitalmente
ELIZABETH ALVES COSTA
 Data: 25/09/2026 15:35:02-0300
 Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Elizabeth Alves Costa
 Nutricionista QT
 CRN8 14606

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO – MORRETES-PR
CARDÁPIO PARA JORNADA AMPLIADA (ALMOÇO)– OUTUBRO 2026**



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
			DIA 01	DIA 02	
			ARROZ, FEIJÃO, OMELETE SALADA: CENOURA RALADA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SALADA: REPOLHO	KCAL: 235,95KCAL PTNA: 7G LIP: 10G CHO: 30G SÓDIO: 32,67MG
DIA 05	DIA 06	DIA 07	DIA 08	DIA 09	
ARROZ, FEIJÃO, FAROFÁ DE OVO SALADA: CENOURA RALADA	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO SALADA: BETERRABA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM LEGUMES NA PRESSÃO SALADA: PEPINO	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO GRELHADO SALADA: REPOLHO	KCAL: 520,33KCAL PTNA: 18G LIP: 15G CHO: 78G SÓDIO: 39,42MG
DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	
FERIADO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM BATATAS SALADA: CHUCHU COZIDO	ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO COM ABORINHA SALADA: BETERRABA	MACARRÃO COM FRANGO AO MOLHO SALADA: CENOURA RALADA	QUIRERA COM CARNE MOÍDA AO MOLHO SALADA: COUVE	KCAL: 374,03KCAL PTNA: 15G LIP: 15G CHO: 46G SÓDIO: 87,95MG
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	
ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM CENOURA SALADA: BETERRABA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SALADA: COUVE	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO SALADA: CENOURA RALADA	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES	ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUÍNA COM LEGUMES REFOGADO SALADA: CHUCHU COZIDO	KCAL: 403,16KCAL PTNA: 13G LIP: 16G CHO: 51G SÓDIO: 53,71MG
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	
ARROZ, FEIJÃO, OVO MEXIDO SALADA: CENOURA RALADA	POLENTA COM FRANGO SALADA: COUVE	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES SALADA: VAGEM	RISOTO DE FRANGO	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO REFOGADO COM CENOURA SALADA: BETERRABA	KCAL: 458,33KCAL PTNA: 18G LIP: 14G CHO: 64G SÓDIO: 84,27MG

Documento assinado digitalmente
gov.br LAIZ BAIK DA SILVA
Data: 28/09/2026 10:11:24-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Laiz Baiak da Silva
Nutricionista RT
CRN8 7223

Documento assinado digitalmente
gov.br ELIZABETH ALVES COSTA
Data: 25/09/2026 16:18:58-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Elizabeth Alves Costa
Nutricionista QT
CRN8 14606

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO – MORRETES-PR
CARDÁPIO PARA A CRECHE – MATERNAL II, III, infantil 4
OUTUBRO 2026



REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA DIA 01	SEXTA-FEIRA DIA 02	MÉDIA SEMANAL
LANCHE DA MANHÃ/TARDE				CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) PÃO COM MANTEIGA	CHÁ (sem adição de açúcar) BISCOITO POLVILHO	KCAL: 236,44KCAL PTNA: 7G LIP: 7G CHO: 36G SÓDIO: 117,34MG
ALMOÇO/JANTAR				SOPA DE LEGUMES	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO DESEFIADO SALADA: BETERRABA BANANA	
REFEIÇÃO/DIA	DIA 05	DIA 06	DIA 07	DIA 08	DIA 09	
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) BISCOITO SALGADO	CHÁ (sem adição de açúcar) PÃO COM MANTEIGA	MINGAU DE CACAU COM COCO RALADO	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE MORANGO (sem adição de açúcar) PÃO DE QUEIJO	KCAL: 652,71KCAL PTNA: 21G LIP: 19G CHO: 101G SÓDIO: 294,91MG
ALMOÇO/JANTAR	CANJA DE GALINHA MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CHUCHU REFOGADO SALADA: REPOLHO	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS SALADA: PEPINO	ARROZ, PURÊ COM FRANGO DESEFIADO SALADA: BETERRABA LARANJA	
REFEIÇÃO/DIA	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	FERIADO	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE MAMÃO, BANANA E MAÇÃ (sem adição de açúcar) BISCOITO SALGADO	CHÁ (sem adição de açúcar) PÃO COM MANTEIGA	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) BISCOITO POLVILHO	KCAL: 492,01KCAL PTNA: 16G LIP: 14G CHO: 78G SÓDIO: 275,60MG
ALMOÇO/JANTAR		SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES	POLENTA CARNE MOÍDA AO MOLHO SALADA: PEPINO PICADO BANANA	RISOTO DE FRANGO	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA COM ABOBRINHA SALADA: CENOURA RALADA MANGA	
REFEIÇÃO/DIA	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	CHÁ (sem adição de açúcar) BISCOITO SALGADO	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) PÃO COM MANTEIGA	MINGAU DE AVEIA COM BANANA	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) PÃO COM MANTEIGA	CHÁ (sem adição de açúcar) BISCOITO POLVILHO	KCAL: 600,03KCAL PTNA: 19G LIP: 18G CHO: 93G SÓDIO: 275,31MG
ALMOÇO/JANTAR	SOPA DE LEGUMES GOIABA	QUIRERINHA COM FRANGO AO MOLHO SALADA: CENOURA RALADA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SALADA: CHUCHU COZIDO MELANCIA	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM LEGUMES SALADA: BETERRABA	SOPA DE CARNE COM LEGUMES MAÇÃ	
REFEIÇÃO/DIA	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	CHÁ (sem adição de açúcar) BISCOITO POLVILHO	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) PÃO COM MANTEIGA	VITAMINA DE ABACATE	CHÁ (sem adição de açúcar) PÃO COM MANTEIGA	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) BOLO DE MILHO	KCAL: 538,79KCAL PTNA: 19G LIP: 14G CHO: 86G SÓDIO: 265,39MG
ALMOÇO/JANTAR	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES LARANJA	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SALADA: BETERRABA	RISOTO DE FRANGO MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO DESEFIADO COM LEGUMES SALADA: VAGEM	CALDO DE AIPIM COM CARNE DESEFIADA BANANA	

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO – MORRETES-PR
CARDÁPIO ZERO LACTOSE – OUTUBRO 2026



SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL
			DIA 01	DIA 02	
			SOPA DE LEGUMES FRUTA: MAÇÃ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO GRELHADO SALADA: BETERRABA	KCAL: 218,75KCAL PTNA: 8G LIP: 6G CHO: 33G SÓDIO: 26,20MG
DIA 05	DIA 06	DIA 07	DIA 08	DIA 09	
CANJA DE GALINHA	ARROZ, FEIJÃO, QUIBE ASSADO SALADA: REPOLHO FRUTA: MAÇÃ	FLOCOS DE CEREAIS COM LEITE ZERO LACTOSE	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA: PEPINO FRUTA: MELANCIA	PÃO COM FRANGO DESFIADO SUCO DE ABACAXI	KCAL: 462,18KCAL PTNA: 15G LIP: 15G CHO: 65G SÓDIO: 158,15MG
DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	
FERIADO	SOPA DE LEGUMES FRUTA: LARANJA	BISCOITO SALGADO CHOCOLATE QUENTE ZERO LACTOSE	RISOTO DE FRANGO FRUTA: MANGA	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA COM ABOBRINHA SALADA: CENOURA RALADA	KCAL: 255,75KCAL PTNA: 7G LIP: 6G CHO: 44G SÓDIO: 63,22MG
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	
SOPA DE LEGUMES	QUIRERINHA COM FRANGO AO MOLHO SALADA: CENOURA RALADA FRUTA: GOIABA	BISCOITO ZERO LACTOSE CHÁ	ARROZ, FEIJÃO, OMELETE COM LEGUMES SALADA: BETERRABA FRUTA: BANANA	SOPA DE CARNE COM LEGUMES	KCAL: 410,25KCAL PTNA: 13G LIP: 15G CHO: 56G SÓDIO: 228,26MG
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	
SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SALADA: BETERRABA FRUTA: MELANCIA	BOLO DE MILHO ZERO LACTOSE CHÁ	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO DESMIADO COM LEGUMES SALADA: VAGEM FRUTA: MAÇÃ	CALDO DE AIPIM COM CARNE DESMIADA	KCAL: 367,98KCAL PTNA: 13G LIP: 7G CHO: 64G SÓDIO: 67,45MG

Documento assinado digitalmente
gov.br LAIZ BAIK DA SILVA
 Data: 28/09/2026 09:50:21-0300
 Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Laiz Baiak da Silva
 Nutricionista RT
 CRN8 7223

Documento assinado digitalmente
gov.br ELIZABETH ALVES COSTA
 Data: 25/09/2026 16:16:24-0300
 Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Elizabeth Alves Costa
 Nutricionista QT
 CRN8 14606