

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO MUNICÍPIO DE SAO JORGE D' OESTE - PR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

TRANSTORNO ALIMENTAR : DIABETES TIPO 1 / NOVEMBRO/DEZEMBRO 2025

Refeição e horário: LANCHE DA MANHÃ (9:15 ÀS 9:45 hs) lanche da tarde (3:15 ÀS 3:45 hs)

Dias da semana	Nome do alimento/ preparação	QUANTIDADE
SEGUNDA - FEIRA <i>1 ª SEMANA</i>	Polenta cremosa	2 colheres de sopa
	Carne moida refogada	3 colheres de (sopa) de carne
	Salada de repolho com cenoura	Salada livre
TERÇA - FEIRA	Pão integral com manteiga	1 fatia pão
	Suco de polpa de fruta com adoçante	150 ml com 4 gotas de adoçante
	Banana nanica	1 banana não muito madura
QUARTA - FEIRA	Arroz intregal	3 colheres de sopa rasa arroz integral
	Feijão preto cozido	3 colheres de sopa feijão
	Bife de peito de frango grelhado	1 bife médio
	Salada de tomate / repolho	Salada livre
	Laranja pêra	1 laranja
QUINTA - FEIRA	Biscoito salgado integral	5 biscoitos
	Café com leite semidesnatado	180 ml com 4 gotas de adocante
	Melancia	1 pedaço pequeno
SEXTA - FEIRA	Risoto de frango com arroz integral	4 colehres de sopa de arroz com 1 pedaço de frango
	Salada de repolho e cenoura ralada	Livre
	laranja pêra	1 unidade média
Dias da semana	Nome do alimento/ preparação	QUANTIDADE

SEGUNDA - FEIRA 2º SEMANA	Macarronada a bolonhesa (macarrão integral) Salada repolho ecenoura ralada Maçã fuji	1 prato raso de macarronada Livre 1 unidade média
TERÇA - FEIRA	Sanduíche natural (pão integral, mortadela, queijo, tomate e alface) Suco de polpa de fruta com adoçante Banana caturra	1 fatia de pão com ponta de faca de manteiga (aprox.5g) 180 ml café com 4 gotas adoçante 1 banana não muito madura
QUARTA - FEIRA	Arroz integral Feijão preto cozido Linguíça Suína Assada Salada de alface Laranja pêra	3 colheres sopa rasa de arroz integral 3 colheres sopa de feijão 1 gomo Salada livre 1 unidade pequena
QUINTA - FEIRA	Bolo de fubá zero açúcar Café com leite sem açúcar Maça fuji	1 pedaço pequeno 150 ml com 4 gotas de adoçante 1 unidade
SEXTA - FEIRA	Arroz integral Purê de batata Galeto assado Salada de alface Maça fuji	1 colheres de sopa 2 colheres de sopa 1 unidade Salada livre 1 unidade
Dias da semana	Nome do alimento/ preparação	QUANTIDADE

SEGUNDA - FEIRA 3º SEMANA	Arroz carreteiro com legumes Salada de repolho	4 colheres de sopa Livre
TERÇA - FEIRA	Pão integral com manteiga Chá de camomila com adoçante Banana caturra	1 fatia de pão integral fatiado 180 ml café com 4 gotas adoçante 1 banana não muito madura
QUARTA - FEIRA	Arroz integral Feijão preto cozido Bife de peito de frango grelhado Salada de tomate Laranja pêra	3 colheres sopa rasa de arroz integral 3 colheres sopa de feijão 1 unidade média Salada livre 1 unidade pequena
QUINTA - FEIRA	FERIADO	FERIADO
SEXTA - FEIRA	RECESSO	RECESSO
Dias da semana	Nome do alimento/ preparação	QUANTIDADE
SEGUNDA - FEIRA 4º SEMANA	Sopa de feijão com macarrão integral Maça fuji	1 prato raso 1 unidade

TERÇA - FEIRA	Pão integral com peito de frango refogado	2 fatias de pão integral com 2 colheres de sopa de carne
	Suco de polpa de fruta	180 ml café com 4 gotas adoçante
	Banana caturra	1 banana não muito madura
QUARTA - FEIRA	Arroz integral cozido	4 colheres sopa rasa de arroz integral
	Feijão preto	4 colheres sopa de feijão
	Galeto de frango assado	1 unidade pequena
	Salada de alface	Salada livre
	Mamão formosa	1 fatia pequena
QUINTA - FEIRA	Torta salgada de frango	1 pedaço pequeno
	Suco de polpa de fruta	180 ml com 4 gotas de adoçante
	Melancia	1 pedaço pequeno
SEXTA - FEIRA	Polenta cremosa	3 colheres de sopa
	Tiras de carne bovina ao molho	3 colheres de sopa
	Salada de alface / tomate	Livre
	Laranja pêra	1 unidade média

As preparações devem conter pouca gordura;

Apenas pode ser servida uma porção como proposta no cardápio (evitar repetir);

Preparações doces não adicionar açúcar apenas adoçante culinário;

Dúvidas consultar **NUTRICIONISTA RT**, sempre que necessário.

ANGELA SOARES DIAS

NUTRICIONISTA CRN 15158

