



Secretaria de Educação
Quedas do Iguaçu - PR

Rua Juazeiro, 929 – Centro – CEP 85460-000 Fone (46)3532.3818
CNPJ 76.205.962/0001-49

C RDAPIO ESCOLAS 2025

DIABETES

M S: JULHO E AGOSTO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA- FEIRA
SEMANA 1	MACARRONADA COM MOLHO CARNE MOIDA SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA (MACARRÃO INTEGRAL) PTN: 11,77g CHO: 47,13g LIP: 9,31 g KCAL: 322,13	RISOTO DE COXA E SOBRECORA DE FRANGO FEIJÃO SALADA DE ALFACE MAÇA (ARROZ INTEGRAL) PTN: 9,42 g CHO: 47,97g LIP: 11,83 g KCAL: 329,20	VACA ATOLADA ARROZ INTEGRAL SALADA DE ACELGA COM CENOURA PTN: 10,02 g CHO: 47,12 g LIP: 9,20 g KCAL: 313,39	MINGAU DE AVEIA BANANA (MINGAU SEM AÇUCAR) PTN: 10,95 g CHO: 53,44 g LIP: 9,30 g KCAL: 331,66	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ INTEGRAL BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO MORGOT PTN: 9,57g CHO: 45,11g LIP: 11,23g KCAL: 312,94
SEMANA 2	PEITO DE FRANGO EM MOLHO ARROZ INTEGRAL POLENTA SALADA DE REPOLHO E TOMATE PTN: 9,16 g CHO: 48,31 g LIP: 12,86 g KCAL: 344,99	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOIDA REFOGADA LIMONADA BANANA PTN: 11,72 g CHO: 53,85 g LIP: 10,45 g KCAL: 347,46	MOLHO DE CARNE BOVINA COM CENOURA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO SALADA DE ALFACE PTN: 12,25 g CHO: 47,91 g LIP: 10,47 g KCAL: 330,69	LEITE COM ACHOCOLATADO DIET BISCOITO INEGRAL MA�A PTN: 8,19 g CHO: 52,94 g LIP: 9,53 g KCAL: 325,41	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ INTEGRAL MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA MORGOT PTN: 9,72 g CHO: 46,40g LIP: 11,33 g KCAL: 319,58
SEMANA 3	CARNE MOIDA REFOGADA ARROZ INTEGRAL PUR� CABOT�A SALADA DE COUVE MANTEIGA PTN: 10,63 g CHO: 46,63 g LIP: 9,99 g KCAL: 325,76	CARNE BOVINA REFOGADA COM CENOURA E BATATA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO SALADA DE ALFACE BANANA PTN: 10,58 CHO: 52,18 g LIP: 9,07 g KCAL: 323,48	MACARRÃO COM MOLHO DE COXA E SOBRECORA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA (MACARRÃO INTEGRAL) PTN: 11,36 g CHO: 48,13 g LIP: 12,36 g KCAL: 347,27	CANJICA COM COCO MAÇA (CANJICA SEM AÇÚCAR) PTN: 9,13 g CHO: 53,58 g LIP: 9,29 g KCAL: 319,98	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU MORGOT PTN: 11,24 g CHO: 46,92g LIP: 11,96 g KCAL: 330,14
SEMANA 4	CARNE MOIDA EM MOLHO ARROZ INTEGRAL MANDIOCA COZIDA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA PTN: 9,04 g CHO: 45,97 g LIP: 10,84 g KCAL: 313,85	PÃO INTEGRAL C/ MOLHO DE CACHORRO QUENTE CH�A MAÇA PTN: 8,19 g CHO: 52,17 g LIP: 11,57 g KCAL: 337,75	ESTROGONOFF DE PEITO DE FRANGO ARROZ INTEGRAL COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE PTN: 12,36 g CHO: 53,40 g LIP: 9,14 g KCAL: 348,64	IOGURTE DIET SABORES DIVERSOS BISCOITO INTEGRAL BANANA PTN: 9,14 g CHO: 53,69 g LIP: 9,56 g KCAL: 315,58	FAROFA DE BIJU COM (CARNE SUÍNA/ OVOS/COUVE) FEIJÃO MORGOT PTN: 10,27 g CHO: 45,36g LIP: 12,50 g KCAL: 323,25

Kelly Perscel/ Nutricionista



Secretaria de Educação Quedas do Iguaçu - PR

Rua Juazeiro, 929 – Centro – CEP 85460-000 Fone (46)3532.3818
CNPJ 76.205.962/0001-49

CÁRDPIO ESCOLAS 2025

DIABETES

MÊS: SETEMBRO E OUTUBRO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA- FEIRA
SEMANA 1	MACARRONADA COM MOLHO CARNE MOÍDA SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA (MACARRÃO INTEGRAL) PTN: 11,77g CHO: 47,13g LIP: 9,31 g KCAL: 322,13	RISOTO DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO FEIJÃO SALADA DE ALFACE MAÇÃ (ARROZ INTEGRAL) PTN: 9,42 g CHO: 47,97g LIP: 11,83 g KCAL: 329,20	VACA ATOLADA ARROZ INTEGRAL SALADA DE ACELGA COM CENOURA PTN: 10,02 g CHO: 47,12 g LIP: 9,20 g KCAL: 313,39	MINGAU DE AVEIA BANANA (MINGAU SEM AÇUCAR) PTN: 10,95 g CHO: 53,44 g LIP: 9,30 g KCAL: 331,66	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ INTEGRAL BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO LARANJA PTN: 9,95 g CHO: 45,07 g LIP: 11,32 g KCAL: 315,14
SEMANA 2	PEITO DE FRANGO EM MOLHO ARROZ INTEGRAL POLENTA SALADA DE REPOLHO E TOMATE PTN: 9,16 g CHO: 48,31 g LIP: 12,86 g KCAL: 344,99	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA REFOGADA LIMONADA BANANA PTN: 11,72 g CHO: 53,85 g LIP: 10,45 g KCAL: 347,46	MOLHO DE CARNE BOVINA COM CENOURA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO SALADA DE ALFACE PTN: 12,25 g CHO: 47,91 g LIP: 10,47 g KCAL: 330,69	LEITE COM ACHOCOLATADO DIET BISCOITO INEGRAL MAÇÃ PTN: 8,19 g CHO: 52,94 g LIP: 9,53 g KCAL: 325,41	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ INTEGRAL MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA LARANJA PTN: 10,10 g CHO: 46,37 g LIP: 11,41g KCAL: 321,78
SEMANA 3	CARNE MOÍDA REFOGADA ARROZ INTEGRAL PURÊ CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA PTN: 10,63 g CHO: 46,63 g LIP: 9,99 g KCAL: 325,76	CARNE BOVINA REFOGADA COM CENOURA E BATATA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO SALADA DE ALFACE BANANA PTN: 10,58 CHO: 52,18 g LIP: 9,07 g KCAL: 323,48	MACARRÃO COM MOLHO DE COXA E SOBRECOXA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA (MACARRÃO INTEGRAL) PTN: 11,36 g CHO: 48,13 g LIP: 12,36 g KCAL: 347,27	CANJICA COM COCO MAÇÃ (CANJICA SEM AÇÚCAR) PTN: 9,13 g CHO: 53,58 g LIP: 9,29 g KCAL: 319,98	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU LARANJA PTN: 11,62 g CHO: 46,88g LIP: 12,05 g KCAL: 332,33
SEMANA 4	CARNE MOÍDA EM MOLHO ARROZ INTEGRAL MANDIOCA COZIDA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA PTN: 9,04 g CHO: 45,97 g LIP: 10,84 g KCAL: 313,85	PÃO INTEGRAL C/ MOLHO DE CACHORRO QUENTE CHÁ MAÇÃ PTN: 8,19 g CHO: 52,17 g LIP: 11,57 g KCAL: 337,75	ESTROGONOFF DE PEITO DE FRANGO ARROZ INTEGRAL COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE PTN: 12,36 g CHO: 53,40 g LIP: 9,14 g KCAL: 348,64	IOGURTE DIET SABORES DIVERSOS BISCOITO INTEGRAL BANANA PTN: 9,14 g CHO: 53,69 g LIP: 9,56 g KCAL: 315,58	FAROFA DE BIJU COM (CARNE SUINA/ OVOS/COUVE) FEIJÃO LARANJA PTN: 10,65 g CHO: 45,33 g LIP: 12,59 g KCAL: 325,45

Kelly Perscel/ Nutricionista



**Secretaria de Educação
Quedas do Iguaçu - PR**

Rua Juazeiro, 929 – Centro – CEP 85460-000 Fone (46)3532.3818
CNPJ 76.205.962/0001-49

CÁRDAPIO ESCOLAS 2025

DIABETES

MÊS: NOVEMBRO E DEZEMBRO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 1	MACARRONADA COM MOLHO CARNE MOÍDA SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA (MACARRÃO INTEGRAL) PTN: 11,77g CHO: 47,13g LIP: 9,31 g KCAL: 322,13	RISOTO DE COXA E SOBRECORA DE FRANGO FEIJÃO SALADA DE ALFACE MAÇÃ (ARROZ INTEGRAL) PTN: 9,42 g CHO: 47,97g LIP: 11,83 g KCAL: 329,20	VACA ATOLADA ARROZ INTEGRAL SALADA DE AÇELGA COM CENOURA PTN: 10,02 g CHO: 47,12 g LIP: 9,20 g KCAL: 313,39	MINGAU DE AVEIA BANANA (MINGAU SEM AÇÚCAR) PTN: 10,95 g CHO: 53,44 g LIP: 9,30 g KCAL: 331,66	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ INTEGRAL BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO MELANCIA PTN: 10,60 g CHO: 52 g LIP: 11,13 g KCAL: 341,50
SEMANA 2	PEITO DE FRANGO EM MOLHO ARROZ INTEGRAL POLENTA SALADA DE REPOLHO E TOMATE PTN: 9,16 g CHO: 48,31 g LIP: 12,86 g KCAL: 344,99	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA REFOGADA LIMONADA BANANA PTN: 11,72 g CHO: 53,85 g LIP: 10,45 g KCAL: 347,46	MOLHO DE CARNE BOVINA COM CENOURA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO SALADA DE ALFACE PTN: 12,25 g CHO: 47,91 g LIP: 10,47 g KCAL: 330,69	LEITE COM ACHOCOLATADO DIET BISCOITO INTEGRAL MAÇÃ PTN: 8,19 g CHO: 52,94 g LIP: 9,53 g KCAL: 325,41	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ INTEGRAL MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA MELANCIA PTN: 10,74 g CHO: 53,30 g LIP: 11,22 g KCAL: 348,13
SEMANA 3	CARNE MOÍDA REFOGADA ARROZ INTEGRAL PURÊ CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA PTN: 10,63 g CHO: 46,63 g LIP: 9,99 g KCAL: 325,76	CARNE BOVINA REFOGADA COM CENOURA E BATATA ARROZ INTEGRAL FEIJÃO SALADA DE ALFACE BANANA PTN: 10,58 CHO: 52,18 g LIP: 9,07 g KCAL: 323,48	MACARRÃO COM MOLHO DE COXA E SOBRECORA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA (MACARRÃO INTEGRAL) PTN: 11,36 g CHO: 48,13 g LIP: 12,36 g KCAL: 347,27	CANJICA COM COCO MAÇÃ (CANJICA SEM AÇÚCAR) PTN: 9,13 g CHO: 53,58 g LIP: 9,29 g KCAL: 319,98	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA ARROZ INTEGRAL / FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU MELANCIA PTN: 12,27 g CHO: 53,81 g LIP: 11,86 g KCAL: 358,69
SEMANA 4	CARNE MOÍDA EM MOLHO ARROZ INTEGRAL MANDIOCA COZIDA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA PTN: 9,04 g CHO: 45,97 g LIP: 10,84 g KCAL: 313,85	PÃO INTEGRAL C/ MOLHO DE CACHORRO QUENTE CHÁ MAÇÃ PTN: 8,19 g CHO: 52,17 g LIP: 11,57 g KCAL: 337,75	ESTROGONOFF DE PEITO DE FRANGO ARROZ INTEGRAL COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE PTN: 12,36 g CHO: 53,40 g LIP: 9,14 g KCAL: 348,64	IOGURTE DIET SABORES DIVERSOS BISCOITO INTEGRAL BANANA PTN: 9,14 g CHO: 53,69 g LIP: 9,56 g KCAL: 315,58	FAROFÁ DE BIJÚ COM (CARNE SUÍNA/ OVOS/COUVE) FEIJÃO MELANCIA PTN: 11,29 g CHO: 51,26 g LIP: 12,40 g KCAL: 351,81

Kelly Perscel/ Nutricionista