



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
DIRETORIA DE ENSINO  
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE  
69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Teresa Dias Nunes de Sena - CRN10 6361 (QT)

INTEGRAL I - Ensino Médio

\* 16 - 18 anos

FEVEREIRO 2026 SEMANA 1

	Segunda-Feira 02/02/26	Terça-Feira 03/02/26	Quarta-Feira 04/02/26	Quinta-Feira 05/02/26	Sexta-Feira 06/02/26
Manhã	LL24.226 Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral, manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma fatia de melão.	R26.150 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), vagem com milho verde congelado refogado, salada de acelga e uma maçã.	R25.166 Frango ensopado (coxa e sobrecox sem osso) com batata e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de chicória e uma pera.	R25.195 Carne bovina em cubos ensopado com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, farofa de cenoura, salada de repolho, salada de abóbora e uma banana.	LL25.162 Bolo pão de mel (50% farinha de trigo integral), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma laranja.
UMA REFEIÇÃO					
	Macronutrientes: Kcal - Calorias 488,600 CHO - Carboidratos 81,200(g)	Pt - Proteínas 18,000(g)	Lip - Lipídios 9,600(g)		
DUAS REFEIÇÕES					
	Macronutrientes: Kcal - Calorias 977,200 CHO - Carboidratos 162,400(g)	Pt - Proteínas 36,000(g)	Lip - Lipídios 19,200(g)		
Almoço	A26.397 Omelete de tomate com queijo e orégano (Fortaia), arroz, feijão, salada de chicória, salada de abobrinha e uma laranja.	A26.137 Frango (coxa e sobrecoxa sem osso) ensopado com batata, cenoura e tomate, arroz, feijão, salada de repolho e uma fatia de melão.	A26.135 Carne bovina em cubos ensopado com abóbora, arroz, feijão, salada de acelga, salada de chuchu e uma fatia de melancia.	A26.145 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, legumes refogado (abobrinha, berinjela e tomate), salada de pepino uma maçã.	A26.299 Macarronada de carne bovina moída (macarrão parafuso, molho de tomate (feito na escola) com carne moída), salada de alface, salada de beterraba cozida e uma goiaba.
UMA REFEIÇÃO					
	Macronutrientes: Kcal - Calorias 556,600 CHO - Carboidratos 93,200(g)	Pt - Proteínas 28,800(g)	Lip - Lipídios 10,000(g)		
DUAS REFEIÇÕES					
	Macronutrientes: Kcal - Calorias 1113,200 CHO - Carboidratos 186,400(g)	Pt - Proteínas 57,600(g)	Lip - Lipídios 20,000(g)		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
DIRETORIA DE ENSINO  
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE  
69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Teresa Dias Nunes de Sena - CRN10 6361 (QT)

INTEGRAL I - Ensino Médio

\* 16 - 18 anos

FEVEREIRO 2026 SEMANA 1

	Segunda-Feira 02/02/26	Terça-Feira 03/02/26	Quarta-Feira 04/02/26	Quinta-Feira 05/02/26	Sexta-Feira 06/02/26
Tarde	R24.08 Polenta com molho de carne bovina moída (carne moída e molho de tomate feito na escola), arroz, feijão, salada de alface e uma fatia de melancia.	LL26.05 Bolo de cenoura mesclado com chocolate, leite com cacau gelado, açúcar e uma laranja.	LL25.83 Salada de frutas (manga, banana e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural batido com mel) e biscoito caseiro sem gordura trans.  *servir separadamente	LL23.167 Pão massinha com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma laranja.	R25.08 Arroz colorido de frango (arroz integral, peito de frango desfiado, ervilha congelada, cenoura, cebola e tempero verde), feijão, salada de pepino e uma melancia.
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes:	Kcal - Calorias 487,400	CHO - Carboidratos 80,400(g)	Pt - Proteínas 19,600(g)	Lip - Lipídios 14,000(g)	
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes:	Kcal - Calorias 974,800	CHO - Carboidratos 160,800(g)	Pt - Proteínas 39,200(g)	Lip - Lipídios 28,000(g)	
Noturno	R25.437 Frango em cubos refogado, arroz, feijão, vagem refogada, salada de beterraba ralada e uma fatia de melão.	R26.150 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), vagem com milho verde congelado refogado, salada de acelga e uma maçã.	R25.166 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com batata e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de chicória e uma pera.	R25.195 Carne bovina em cubos ensopado com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, farofa de cenoura, salada de repolho, salada de abóbora e uma banana.	R25.39 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, batata doce refogada, salada de agrião e uma fatia de mamão.
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes:	Kcal - Calorias 498,600	CHO - Carboidratos 82,600 (g)	Pt - Proteínas 25,600(g)	Lip - Lipídios 6,600(g)	
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes:	Kcal - Calorias 997,200	CHO - Carboidratos 165,200(g)	Pt - Proteínas 51,200(g)	Lip - Lipídios 13,200(g)	



Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Teresa Dias Nunes de Sena - CRN10 6361 (QT)

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira			
	09/02/26	10/02/26	11/02/26	12/02/26	13/02/26			
Manhã	R25.289 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), cenoura refogada, salada de repolho com beterraba ralada e uma maçã.	R24.269 Omelete de cenoura com queijo e orégano (Fortaia), arroz, feijão, salada de chicória e uma laranja.	R26.71 Carne bovina em iscas refogada, arroz, feijão, legumes cozidos com tempero verde (abóbora e chuchu em cubos), salada de rúcula e uma banana.	LL25.879 Pão massinha com uma fatia de queijo, manteiga, alface, tomate, suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de melão.	L25.53 Bolo de laranja (50% farinha integral), leite com café, açúcar e uma pera.			
UMA REFEIÇÃO								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	470,600	CHO - Carboidratos	70,600(g)	Pt - Proteínas	18,800(g)	Lip - Lipídios	11,400(g)
DUAS REFEIÇÕES								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	941,200	CHO - Carboidratos	141,200(g)	Pt - Proteínas	37,600(g)	Lip - Lipídios	22,800(g)
Almoço	A26.40 Estrogonofe de carne bovina em iscas com molho branco (feito na escola), arroz integral, batata inglesa assada, salada de repolho, salada de beterraba cozida e uma fatia de abacaxi.	A26.226 Frango em iscas refogado com tomate, arroz, feijão, abobrinha refogada, salada de acelga e uma maçã.	A24.46 Carne suína em cubos refogada com tomate, arroz, feijão, farofa de couve, salada de alface, salada de abóbora com tempero verde e uma laranja.	A26.159 Carne bovina em iscas acebolada, arroz, feijão vermelho, chuchu refogado, salada de chicória com tomate e uma fatia de mamão.	A26.181 Frango (coxa e sobrecoxa sem osso) ensopado com cenoura e tomate, arroz, feijão, salada de acelga, salada de pepino e uma banana.			
UMA REFEIÇÃO								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	611,000	CHO - Carboidratos	98,000(g)	Pt - Proteínas	33,000(g)	Lip - Lipídios	9,400(g)
DUAS REFEIÇÕES								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	1222,000	CHO - Carboidratos	196,000(g)	Pt - Proteínas	66,000(g)	Lip - Lipídios	18,800(g)



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
DIRETORIA DE ENSINO  
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE  
69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Teresa Dias Nunes de Sena - CRN10 6361 (QT)

## INTEGRAL I - Ensino Médio

\* 16 - 18 anos

FEVEREIRO 2026 SEMANA 2

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	09/02/26	10/02/26	11/02/26	12/02/26	13/02/26
Tarde	LL26.27 Bolo de fubá mesclado com chocolate*, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma laranja. *sem farinha de trigo	LL25.877 Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral, manteiga, uma fatia de queijo, alface, tomate, suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de melão.	LL23.207 Torta de frango (com peito de frango desfiado, tomate, cenoura ralada, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma maçã. *massa sem leite	R25.41 Frango em cubos acebolado, arroz, feijão, salada de alface, salada de cenoura cozida e uma pera.	R24.175 Carne bovina em cubos com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, purê de batata, salada de agrião e uma fatia de melancia.
<b>UMA REFEIÇÃO</b>					
Macronutrientes:	Kcal - Calorias 464,800	CHO - Carboidratos 72,600(g)	Pt - Proteínas 18,600(g)	Lip - Lipídios 10,800(g)	
<b>DUAS REFEIÇÕES</b>					
Macronutrientes:	Kcal - Calorias 929,600	CHO - Carboidratos 145,200(g)	Pt - Proteínas 37,200(g)	Lip - Lipídios 21,600(g)	
Noturno	R25.289 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), cenoura refogada, salada de repolho com beterraba ralada e uma maçã.	R24.269 Omelete de cenoura com queijo e orégano (Fortaia), arroz, feijão, salada de chicória e uma laranja.	R26.71 Carne bovina em iscas refogada, arroz, feijão, legumes cozidos com tempero verde (abóbora e chuchu em cubos), salada de rúcula e uma banana.	R26.537 Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz, feijão, purê de batata, salada de acelga e uma goiaba.	R26.179 Polenta com molho de carne moída (carne bovina moída e molho de tomate feito na escola), arroz, feijão, salada de pepino e uma fatia de mamão.
<b>UMA REFEIÇÃO</b>					
Macronutrientes:	Kcal - Calorias 524,600	CHO - Carboidratos 84,600 (g)	Pt - Proteínas 27,000(g)	Lip - Lipídios 11,000(g)	
<b>DUAS REFEIÇÕES</b>					
Macronutrientes:	Kcal - Calorias 1049,200	CHO - Carboidratos 169,200(g)	Pt - Proteínas 54,000(g)	Lip - Lipídios 22,000(g)	



Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Teresa Dias Nunes de Sena - CRN10 6361 (QT)

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira			
	16/02/26	17/02/26	18/02/26	19/02/26	20/02/26			
Manhã	LL26.897AP Sanduíche de ovo mexido (duas fatias de pão integral (sem manteiga e sem queijo muçarela), ovo mexido, tomate em fatias e alface), bebida vegetal com café, açúcar e uma fatia de melão.	LL23.259 Bolo de cenoura, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma laranja.	R26.284 Frango em cubos refogado com tomate, arroz, feijão, purê de batata, salada de chicória e uma fatia de mamão.	R26.256 Risoto de carne e milho verde congelado (arroz com carne bovina moída, tomate e milho verde congelado), abóbora refogada com tempero verde, salada de beterraba ralada e uma laranja.	R26.35 Frango em cubos acebolado, arroz, feijão, abóbora refogada, salada de pepino e uma laranja.			
UMA REFEIÇÃO								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	429,600	CHO - Carboidratos	69,600(g)	Pt - Proteínas	20,200(g)	Lip - Lipídios	7,400(g)
DUAS REFEIÇÕES								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	859,200	CHO - Carboidratos	139,200(g)	Pt - Proteínas	40,400(g)	Lip - Lipídios	14,800(g)
Almoço	A26.121 Carne bovina em cubos refogada com tomate, arroz, feijão, farofa de cenoura, salada de repolho bicolor (repolho branco e roxo) e uma laranja.	A26.149 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, legumes refogado (abobrinha e batata), salada de beterraba e uma fatia de melancia.	A26.216 Arroz colorido com carne (arroz, carne bovina moída, chuchu e milho verde congelado), feijão, salada de acelga e uma maçã.	A26.775 Macarronada de frango (macarrão parafuso com frango desfiado com molho de arroz, feijão, batata inglesa rústica tomate (feito na escola)), salada de repolho, salada de cenoura ralada e uma fatia de melão.	A26.160 Carne bovina em cubos acebolada, assada, salada de alface com tomate em fatias e uma laranja.			
UMA REFEIÇÃO								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	599,800	CHO - Carboidratos	95,400(g)	Pt - Proteínas	32,600(g)	Lip - Lipídios	8,600(g)
DUAS REFEIÇÕES								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	1199,600	CHO - Carboidratos	190,800(g)	Pt - Proteínas	65,200(g)	Lip - Lipídios	17,200(g)



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
DIRETORIA DE ENSINO  
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE  
69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Teresa Dias Nunes de Sena - CRN10 6361 (QT)

INTEGRAL I - Ensino Médio

\* 16 - 18 anos

FEVEREIRO 2026 SEMANA 3

	Segunda-Feira 16/02/26	Terça-Feira 17/02/26	Quarta-Feira 18/02/26	Quinta-Feira 19/02/26	Sexta-Feira 20/02/26
Tarde	R26.681 Frango ensopado (coxa e sobrecox sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, polenta, salada de abóbora e uma banana.	R26.87 Carne de panela com abóbora (carne bovina em cubos, tomate, cebola e abóbora), arroz, feijão, salada de repolho e uma maçã.	LL26.117 Pão doce liso com manteiga e uma fatia de queijo, suco de laranja sem adição de açúcar e uma pera.	LL25.227 Bolo de chocolate (50% de farinha integral), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma maçã.	R24.222 Omelete de cenoura com queijo e orégano (Fortaia), arroz, feijão, salada de vagem e uma fatia de abacaxi.
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes:	Kcal - Calorias 515,000	CHO - Carboidratos 84,400(g)	Pt - Proteínas 18,400(g)	Lip - Lipídios 11,000(g)	
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes:	Kcal - Calorias 1030,000	CHO - Carboidratos 168,800(g)	Pt - Proteínas 36,800(g)	Lip - Lipídios 22,000(g)	
Noturno	R26.151 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), chuchu refogado, salada de pepino e uma maçã.	R25.255 Omelete de tomate com queijo e orégano (Fortaia), arroz, feijão, cenoura refogada, salada de alface e uma laranja.	R26.284 Frango em cubos refogado com tomate, arroz, feijão, purê de batata, salada de chicória e uma fatia de mamão.	R26.256 Risoto de carne e milho verde congelado (arroz com carne bovina moída, tomate e milho verde congelado), abóbora refogada com tempero verde, salada de beterraba ralada e uma laranja.	R26.35 Frango em cubos acebolado, arroz, feijão, abóbora refogada, salada de pepino e uma laranja.
UMA REFEIÇÃO					
Macronutrientes:	Kcal - Calorias 444,000	CHO - Carboidratos 71,600 (g)	Pt - Proteínas 23,600(g)	Lip - Lipídios 7,000(g)	
DUAS REFEIÇÕES					
Macronutrientes:	Kcal - Calorias 888,000	CHO - Carboidratos 143,200(g)	Pt - Proteínas 47,200(g)	Lip - Lipídios 14,000(g)	



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO  
DIRETORIA DE ENSINO  
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR - GEADE  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR-PNAE  
69612 - EEB ADELAIDE KONDER - Localização: Urbana

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Teresa Dias Nunes de Sena - CRN10 6361 (QT)

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira			
	23/02/26	24/02/26	25/02/26	26/02/26	27/02/26			
Manhã	R26.02 Arroz colorido de carne (arroz integral, carne bovina moída, ervilha congelada, cenoura, cebola e tempero verde), feijão, salada de alface e uma fatia de melão.	LL23.234 Pão massinha com peito de frango desfiado ao molho de tomate (feito na escola), alface, tomate em fatia, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma maçã.	LL25.68 Pão massinha com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate em fatia, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma goiaba.	R26.116 Polenta com molho de frango (frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), arroz, feijão, salada de acelga e uma fatia de mamão.	LL25.51 Cuca de goiaba (com aveia, canela e mel), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana.			
UMA REFEIÇÃO								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	474,800	CHO - Carboidratos	83,600(g)	Pt - Proteínas	18,200(g)	Lip - Lipídios	9,600(g)
DUAS REFEIÇÕES								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	949,600	CHO - Carboidratos	167,200(g)	Pt - Proteínas	36,400(g)	Lip - Lipídios	19,200(g)
Almoço	A26.74 Frango em iscas refogado com tomate, arroz, feijão, chuchu refogado, salada de acelga e uma fatia de melancia.	A26.186 Carne bovina em iscas acebolado, arroz integral, feijão, abobrinha refogada, salada de chicória e uma goiaba.	A25.166 Frango assado (coxa e sobrecoxa sem osso), arroz, feijão, batata refogada, salada de alface, salada de cenoura cozida e uma fatia de mamão.	A26.52 Carne suína em cubos refogada com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, farofa de couve, salada de chuchu e uma pera.	A26.71 Carne bovina moída ensopada com batata doce e tomate, arroz, feijão, salada de abóbora com tempero verde e uma ameixa.			
UMA REFEIÇÃO								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	609,200	CHO - Carboidratos	96,800(g)	Pt - Proteínas	33,400(g)	Lip - Lipídios	11,200(g)
DUAS REFEIÇÕES								
Macronutrientes:	Kcal - Calorias	1218,400	CHO - Carboidratos	193,600(g)	Pt - Proteínas	66,800(g)	Lip - Lipídios	22,400(g)



Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Teresa Dias Nunes de Sena - CRN10 6361 (QT)

## INTEGRAL I - Ensino Médio

\* 16 - 18 anos

FEVEREIRO 2026 SEMANA 4

	Segunda-Feira 23/02/26	Terça-Feira 24/02/26	Quarta-Feira 25/02/26	Quinta-Feira 26/02/26	Sexta-Feira 27/02/26
Tarde	LL24.83 Salada de frutas (mamão, banana e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural batido com mel) e biscoito caseiro sem gordura trans.  *servir separadamente	LL26.75 Bolo salgado de legumes (milho verde, tomate, abobrinha, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana.	R26.150 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), vagem com milho verde congelado refogado, salada de acelga e uma maçã.	LL26.08 Bolo de cenoura mesclado com chocolate (50% farinha de trigo integral), suco de uva sem adição de açúcar e uma laranja.	R25.264 Macarronada de frango (macarrão (parafuso) com frango desfiado ensopado com molho de tomate), salada de rúcula, salada de beterraba cozida e uma fatia de melão.

## UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 468,800 CHO - Carboidratos 76,400(g) Pt - Proteínas 12,600(g) Lip - Lipídios 10,800(g)

## DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 937,600 CHO - Carboidratos 152,800(g) Pt - Proteínas 25,200(g) Lip - Lipídios 21,600(g)

Noturno	R26.02 Arroz colorido de carne (arroz integral, carne bovina moída, ervilha congelada, cenoura, cebola e tempero verde), feijão, salada de alface e uma fatia de melão.	LL23.234 Pão massinha com peito de frango desfiado ao molho de tomate (feito na escola), alface, tomate em fatia, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma maçã.	R26.189 Carne bovina moída ensopada com milho e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de beterraba cozida e uma banana.	R26.116 Polenta com molho de frango (frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), arroz, feijão, salada de acelga e uma fatia de mamão.	R26.57 Carne bovina em iscas refogada com tomate, arroz, feijão, purê de batata, salada de vagem e uma goiaba.
---------	---	---	--	--	--

## UMA REFEIÇÃO

Macronutrientes: Kcal - Calorias 547,200 CHO - Carboidratos 85,800 (g) Pt - Proteínas 25,600(g) Lip - Lipídios 8,000(g)

## DUAS REFEIÇÕES

Macronutrientes: Kcal - Calorias 1094,400 CHO - Carboidratos 171,600(g) Pt - Proteínas 51,200(g) Lip - Lipídios 16,000(g)