

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO – MORRETES-PR
DIETAS ESPECIAIS - CELÍACOS
MARÇO 2026



REFEIÇÃO/DIA	SEGUNDA-FEIRA 02/03	TERÇA-FEIRA 03/03	QUARTA-FEIRA 04/03	QUINTA-FEIRA 05/03	SEXTA-FEIRA 06/03
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	VITAMINA DE MAMÃO (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHOCOLATE BATIDO GELADO (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
ALMOÇO/JANTAR	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES COM MACARRÃO SEM GLÚTEN FRUTA	CANJA DE FRANGO	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA: CENOURA COZIDA FRUTA	POLENTA FRANGO DESFIADO ENSOPADO COM LEGUMES	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA SEM GLÚTEN SALADA: REPOLHO FRUTA
REFEIÇÃO/DIA	09/03	10/03	11/03	12/03	13/03
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	VITAMINA DE BANANA (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHÁ GELADO (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
ALMOÇO/JANTAR	SOPA DE LEGUMES SEM GLÚTEN FRUTA	RISOTO DE FRANGO COM BATATA E CENOURA	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA: TOMATE PICADA FRUTA	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE MOÍDA SEM GLÚTEN	MACARRÃO COM FRANGO SEM GLÚTEN SALADA: REPOLHO FRUTA
REFEIÇÃO/DIA	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	CHÁ (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHOCOLATE BATIDO GELADO (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHÁ GELADO (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	VITAMINA DE BANANA (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHÁ (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN
ALMOÇO/JANTAR	ARROZ, FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA: CENOURA COZIDA FRUTA	PURÊ DE BATATA CARNE MOÍDA SALADA: REPOLHO PICADO	ARROZ, FEIJÃO FRANGO ENSOPADO SALADA: TOMATE COM CENOURA FRUTA	POLENTA COM CARNE MOÍDA SALADA: REPOLHO	ARROZ, FEIJÃO ISCA DE CARNE COM BATATA E CENOURA SALADA: TOMATE FRUTA
REFEIÇÃO/DIA	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	VITAMINA DE BANANA (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHÁ GELADO (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHOCOLATE BATIDO GELADO (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHÁ (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN
ALMOÇO/JANTAR	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES SEM GLÚTEN FRUTA	CALDO DE AIPIM COM CARNE	POLENTA COM FRANGO ENSOPADO SALADA: REPOLHO FRUTA	PURÊ DE BATATA COM CARNE MOÍDA SALADA: CENOURA COZIDA	MACARRÃO SEM GLÚTEN + ISCA DE FRANGO AO MOLHO FRUTA
REFEIÇÃO/DIA	30/03	31/03			
LANCHE DA MANHÃ/TARDE	CHÁ GELADO (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN	CHOCOLATE QUENTE (sem adição de açúcar) BISCOITO SEM GLÚTEN			
ALMOÇO/JANTAR	SOPA DE LEGUMES SEM GLÚTEN FRUTA	RISOTO DE FRANGO			

Laiz Baiak da Silva
Nutricionista RT
CRN8 7223

Elizabeth Alves Costa
Nutricionista QT
CRN8 14606

DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET				
Segunda 02/03	422,66	12	47,15	11%	13	118,18	28%	66	262,75	62%	134,18	2,10	11524,17	15,05
Terça 03/03	592,08	15	60,93	10%	21	189,99	32%	86	345,89	58%	86,04	2,40	203,32	0,39
Quarta 04/03	804,18	21	85,93	11%	36	321,74	40%	100	398,96	50%	98,30	4,25	84,22	50,25
Quinta 05/03	737,12	20	79,42	11%	30	266,17	36%	103	410,34	56%	201,81	3,44	488,34	8,76
Sexta 06/03	430,44	19	74,13	17%	10	88,50	21%	68	271,14	63%	24,47	2,22	6,16	1,47
Média semanal	597,30	17	69,51	12%	22	196,92	31%	84	337,82	58%	108,96	2,88	2461,24	15,18
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET				
Segunda 09/03	309,54	7	29,39	9%	7	64,01	21%	58	232,76	75%	92,17	1,31	63,08	10,83
Terça 10/03	420,58	12	47,83	11%	21	187,68	45%	49	197,45	47%	91,33	2,28	262,34	6,10
Quarta 11/03	931,98	24	95,48	10%	41	364,63	39%	119	477,10	51%	190,42	4,94	201,46	54,44
Quinta 12/03	476,34	13	50,89	11%	21	188,59	40%	63	250,59	53%	112,66	3,43	344,53	7,64
Sexta 13/03	664,28	21	84,35	13%	19	167,37	25%	105	418,43	63%	237,79	2,67	11566,20	11,84
Média semanal	560,54	15	61,59	11%	22	194,46	34%	79	315,27	58%	144,87	2,93	2487,52	18,17
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET				

Laiz Baiak da Silva
Nutricionista RT
CRN8 7223

Elizabeth Alves Costa
Nutricionista QT
CRN8 14606

Segunda 16/03	836,21	23	90,65	11%	37	330,32	40%	106	424,25	51%	79,30	4,54	191,10	5,79
Terça 17/03	676,73	22	88,06	13%	31	278,43	41%	81	324,82	48%	217,13	4,00	415,61	34,04
Quarta 18/03	865,02	26	104,95	12%	38	338,31	39%	107	426,61	49%	96,49	4,60	156,42	57,28
Quinta 19/03	790,39	18	70,27	9%	28	253,10	32%	123	491,35	62%	170,62	3,09	187,73	5,11
Sexta 20/03	815,02	19	74,41	9%	39	350,89	43%	100	398,49	49%	60,83	3,89	11328,98	15,36
Média semanal	796,67	21	85,67	11%	34	310,21	39%	103	413,10	52%	124,87	4,03	2455,97	23,52
DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)
Segunda 23/03	396,55	12	47,37	12%	8	69,80	18%	73	292,64	74%	104,93	2,34	200,31	11,73
Terça 24/03	431,83	13	50,58	12%	23	206,12	48%	47	188,21	44%	89,18	2,41	152,77	7,80
Quarta 25/03	571,30	17	66,10	12%	13	117,71	21%	99	396,58	69%	155,73	2,29	199,76	59,48
Quinta 26/03	500,03	13	50,22	10%	27	243,68	49%	55	220,91	44%	124,21	2,98	2661,58	13,10
Sexta 27/03	563,53	18	71,67	13%	16	143,02	25%	89	354,43	63%	128,24	2,33	11437,15	8,49
Média semanal	492,65	14	57,19	12%	17	156,07	32%	73	290,55	59%	120,46	2,47	2930,31	20,12

DIAS DA SEMANA	Energia (kcal)	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)

Laiz Baiak da Silva
Nutricionista RT
CRN8 7223

Elizabeth Alves Costa
Nutricionista QT
CRN8 14606

Segunda 30/03	227,36	3	12,21	5%	9	83,46	37%	35	139,48	61%	18,36	0,61	11297,80	7,69
Terça 31/03	497,35	14	55,11	11%	24	213,19	43%	60	241,19	48%	190,21	2,81	369,68	4,88
Média semanal	144,94	3	13,47	3%	7	59,33	16%	19	76,13	22%	41,71	0,68	2333,50	2,51

Laiz Baiak da Silva
Nutricionista RT
CRN8 7223

Elizabeth Alves Costa
Nutricionista QT
CRN8 14606