

ZONA: Urbana

FAIXA ETÁRIA: 5 a 10 anos

PERÍODO: INTEGRAL

NECESSIDADES ALIMENTARES: *SIM

ETAPA DE ENSINO: Pré-escola e Ensino Fundamental I

Semana 1	segunda-feira 02-06-25	terça-feira 03-06-25	quarta-feira 04-06-25	quinta-feira 05-06-25	sexta-feira 06-06-25
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com doce de fruta Café descafeinado com leite tipo A	Pão caseiro com manteiga Chá natural	Pão caseiro com nata Café descafeinado com leite	Pão caseiro com manteiga Chá natural	Pão caseiro com melado Café descafeinado com leite
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:10-11:40	Arroz, feijão, carne moida refogada, macarrão cozido alho e óleo, salada	Arroz + feijão + polenta cozida + coxa sobre coxa ao molho + salada	Arroz + feijão + batata cozida + carne moida ao molho + salada	Arroz + feijão + batata doce refogada em tiras + carne suína refogada com tempero verde	Arroz, feijão, estrogonofe de carne + salada
	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados Glúten: macarrão de arroz	Intolerâncias: Glúten: *sem restrições Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Batata inglesa refogada e legumes refogados Lactose: sem restrições	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Batata Doce e legumes refogados Alergia a carne suína: carne bovina ou frango	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Batata Inglesa e legumes refogados Lactose: fazer o molho com leite zero lactose e amido de milho
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão torrado com manteiga e tempero verde ou oregano + chá	Fruta	torta salgada + suco de fruta natural	fruta	cuca + suco de fruta natural
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Intolerância a lactose: margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial	Intolerâncias: Glúten: biscoito especial Intolerância a lactose: biscoito especial Fenilcetonúria: biscoito especial	Intolerâncias: Glúten: torta salgada com farinha de arroz Intolerância a lactose: torta com leite zero lactose Fenilcetonúria: pão especial com legumes cozidos	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten com doce de fruta Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta Lactose: Pão com doce de fruta	Intolerâncias: Glúten: Bolacha sem glúten Intolerância a lactose: Bolacha sem lactose Fenilcetonúria: Bolacha especial
Semana 2	segunda-feira 09-06-25	terça-feira 10-06-25	quarta-feira 11-06-25	quinta-feira 12-06-25	sexta-feira 13-06-25
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com nata Café descafeinado com leite	Pão caseiro com doce de fruta Chá natural	Pão caseiro com manteiga Café descafeinado com leite	Pão caseiro com melado Chá natural	Pão caseiro com doce de fruta Café descafeinado com leite
	Intolerâncias: Glúten: *pão sem glúten Lactose: *Leite zero lactose e margarina Fenilcetonúria: Pão especial com	Intolerâncias: Glúten: *pão sem glúten Lactose: *margarina Fenilcetonúria: Pão especial com margarina	Intolerâncias: Glúten: *pão sem glúten Lactose: *Leite zero lactose e margarina Fenilcetonúria: Pão especial com margarina e café	Intolerâncias: Glúten: *pão sem glúten Fenilcetonúria: Pão especial	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:10-11:40	Arroz, feijão, carne moida ao molho de tomate, macarrão cozido e salada	Arroz, feijão, carne bovina picada refogada com batata e cenoura + salada	Arroz, feijão, coxa sobre coxa refogada, batata doce assada, salada	Arroz, feijão, mandioca cozida + carne suína + salada	Arroz, feijão, galinhada e salada
	Intolerâncias: Glúten: *Macarrão sem glúten Fenilcetonúria: Batata inglesa e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Batata Inglesa e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria: batata doce e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Mandioca e legumes refogados Alergia a carne suína: carne bovina ou frango	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão com nata + fruta + suco de fruta natural	FRUTA	Pão com carne moida ao molho + suco de fruta natural	FRUTA	Bolacha caseira + suco de fruta natural
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: pão especial Lactose: sem restrições Fenilcetonúria: pão especial com legumes refogado	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: Bolacha sem glúten Lactose: Bolacha sem leite Fenilcetonúria: Bolacha especial
Semana 3	segunda-feira 16-06-25	terça-feira 17-06-25	quarta-feira 18-06-25	Quinta-feira feriado	Sexta-feira feriado
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com doce de fruta Café descafeinado com leite	Pão caseiro com manteiga Chá	Pão caseiro com melado Café descafeinado com leite	FERIADO	
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado	Intolerâncias: Glúten: *pão sem glúten Lactose: *margarina Fenilcetonúria: Pão especial com margarina	Intolerâncias: Glúten: *pão sem glúten Lactose: *Leite zero lactose Fenilcetonúria: *Pão especial e café descafeinado		
Lanche da manhã 9:20-9:35	fruta	Fruta	Fruta		
Almoço 11:10-11:40	arroz, feijão, carne moida refogada ao molho, pão, salada	Arroz, feijão, coxa sobre coxa ao molho de tomate, polenta cozida, salada	Arroz, feijão, macarrão alho e óleo, carne bovina picada e refogada, salada		
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Fenilcetonúria: Pão especial com refogado de legumes	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados	Intolerâncias: Glúten: *Macarrão sem glúten Fenilcetonúria: Batata inglesa e legumes refogados		
Lanche da tarde 15:15-15:30	pão com melado, suco de fruta natural	FRUTA	bolo de arroz salgado + fruta + suco de fruta		
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Fenilcetonúria: Pão especial	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: usar a farinha de arroz Lactose: usar leite zero lactose Fenilcetonúria: Bolacha especial		
Semana 4	segunda-feira 23-06-25	terça-feira 24-06-25	quarta-feira 25-06-25	quinta-feira 26-06-25	sexta-feira 27-06-25
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com nata Café descafeinado com leite	Pão caseiro com doce de fruta Chá	Pão caseiro com manteiga Café descafeinado com leite	Pão caseiro com melado Chá	Pão caseiro com doce de fruta Café descafeinado com leite
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Margarina e leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial, margarina e café descafeinado	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Fenilcetonúria: Pão especial	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Margarina e leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial, margarina e café descafeinado	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Fenilcetonúria: Pão especial	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial e café descafeinado
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:10-11:40	Arroz + Feijão + batata doce + carne moida + salada	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho de tomate, polenta cozida, salada	Arroz + Feijão + macarrão ao molho branco + carne bovina bife + salada	Arroz, feijão, mandioca cozida, carne suína refogada ao molho, salada	arroz + feijão + coxa sobre coxa assada com batata palito assar junto com a coxa sobre coxa + salada
	Intolerâncias: Glúten: Fenilcetonúria: Batata doce e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados Lactose: leite zero e amido de milho	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Mandioca e legumes refogados Alergia a carne suína: carne bovina ou frango	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Batata Inglesa e legumes refogados
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão caseiro com nata Café descafeinado com leite	Fruta	Pão com carne moida + suco de fruta natural	FRUTA	cuca + chá

	Intolerâncias: Glúten: Bolo sem glúten Intolerância a lactose: Fenilcetonúria: Pão especial	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: Sem restrições Fenilcetonúria: pão especial com doce	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: pão especial com doce de fruta Lactose: pão com doce de fruta Fenilcetonúria: pão especial
Semana 4	segunda-feira 30-06-25	terça-feira 01-07-25	quarta-feira 02-07-25	quinta-feira 03-07-25	sexta-feira 04-07-25
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com nata Café descafeinado com leite	Pão caseiro com doce de fruta Chá	Pão caseiro com manteiga Café descafeinado com leite	Pão caseiro com melado Chá	Pão caseiro com doce de fruta Café descafeinado com leite
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Margarina e leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial, margarina e café descafeinado	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Fenilcetonúria: Pão especial	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Margarina e leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial, margarina e café descafeinado	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Fenilcetonúria: Pão especial	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial e café descafeinado
Almoço 11:10-11:40	Arroz + Feijão + batata doce + carne moida + salada	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho de tomate, polenta cozida, salada	Arroz + Feijão + macarrão ao molho branco + carne bovina bife + salada	Arroz, feijão, mandioca cozida, carne suína refogada ao molho, salada	arroz + feijão + coxa sobre coxa assada com batata palito assar junto com a coxa sobre coxa + salada
	Intolerâncias: Glúten: Fenilcetonúria: Batata doce e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados Lactose: leite zero e amido de milho	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Mandioca e legumes refogados Alergia a carne suína: carne bovina ou frango	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Batata Inglesa e legumes refogados
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão com melado + chá	FRUTA	Torta salgada + suco de fruta natural	FRUTA	Bolo simples + suco de fruta natural
	Intolerâncias: Glúten: pão especial Intolerância a lactose: Fenilcetonúria: Pão especial	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: pão especial Intolerância a lactose: com leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: Bolo com farinha especial Lactose: bolo feito com leite zero lactose ou água Fenilcetonúria: pão especial
Semana 4	Segunda - feira 07-07-25	Terça- feira 08-08-25	Quarta- feira 09-08-25	FERIAS ESCOLARES	
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com nata Café descafeinado com leite	Pão caseiro com doce de fruta Chá	Pão caseiro com manteiga Café descafeinado com leite		
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Margarina e leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial, margarina e café descafeinado	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Fenilcetonúria: Pão especial	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Margarina e leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial, margarina e café descafeinado		
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta		
Almoço 11:10-11:40	Arroz + Feijão + batata doce + carne moida + salada	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho de tomate, polenta cozida, salada	Arroz + Feijão + macarrão ao molho branco + carne bovina bife + salada		
	Intolerâncias: Glúten: Fenilcetonúria: Batata doce e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados Lactose: leite zero e amido de milho		
Lanche da tarde 15:15-15:30	torta de pão com molho de carne de frango + fruta	Fruta	bolacha caseira + suco de fruta natural		
	Intolerâncias: Glúten: pão especial com carne Intolerância a lactose: Fenilcetonúria: Pão especial	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Lactose: bolacha especial Fenilcetonúria: pão especial com doce		
Semana 4	segunda-feira 28-07-25	terça-feira 29-07-25	quarta-feira 30-07-25	quinta-feira 31-07-25	sexta- feira 01 -08-25
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com nata Café descafeinado com leite	Pão caseiro com doce de fruta Chá	Pão caseiro com manteiga Café descafeinado com leite	Pão caseiro com melado + chá	Pão caseiro + nata + cafe descafeinado com leite
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Margarina e leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial, margarina e café descafeinado	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Fenilcetonúria: Pão especial	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Margarina e leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial, margarina e café descafeinado	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Pão especial Fenilcetonúria: Pão especial, margarina	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Margarina e leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial, margarina e café descafeinado
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:10-11:40	Arroz + Feijão + batata doce + carne moida + salada	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho de tomate, polenta cozida, salada	Arroz + Feijão + macarrão ao molho branco + carne bovina bife + salada	Arroz + Feijão + Polenta + coxa sobre coxa refogada + salada	Arroz + feijão + batata inglesa refogada + carne suína assada + salada
	Intolerâncias: Glúten: Fenilcetonúria: Batata doce e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados Lactose: leite zero e amido de milho	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria: batata com legumes
Lanche da tarde 15:15-15:30	torta de pão com molho de carne de frango + fruta	FRUTA	pão caseiro com doce de fruta + suco de fruta natural	FRUTA	torta salgada + suco de fruta natural
	Intolerâncias: Glúten: pão especial com carne Intolerância a lactose: sem restrições Fenilcetonúria: Pão especial com legumes	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Lactose: pão especial com doce Fenilcetonúria: pão especial com doce	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: pão especial com carne Intolerância a lactose: sem restrições Fenilcetonúria: Pão especial com legumes

Média semanal do cardápio	Calorias (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
	1123 kcal	39 g	20 g	214 g	802 mg

Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)

Panqueca : rede 10 unid

massa: No liquidificador, coloque os 3 ovos + 5 xícaras de água morna adicione 1 beterraba cozida picada bata no liquidificador, misture 2 xícaras de farinha de trigo e acrescente 1 colher de café de sal e óleo e bata até formar uma massa se necessário acrescente mais farinha, poderá rechear com carne moida ou servir sem a carne

patê de frango= 240 porções

1 kg de carne de frango ou moida

alho + cebola + 500g de cenoura cozida e amassada

sal + tempero verde

modo de preparo

cozinhar a carne e refogar com os temperos apos acrescentar leite com maisena e misturar até ficar cremoso.

batata doce refogada em tiras

lavar as batatas e descascar apos cortar em tirar e temperar com sal, em uma panela refogar o

alho com óleo e adicionar a batata picada em tirar e mexendo e acrescentando água até

refogar ou poderá assar as batata doces em tiras

Carne em tiras

Picar a carne em tirar e Apos refogar com cebola,alho, óleo e refogar

Panqueca sem Gluten

1 ovo bater e misturar uma colher de sopa de amido de milho ou farinha de arroz + uma pitada de sal. Untar a frigideira e fazer igual pancueca

hamburger sem fenilcetonuria

legumes cozidos amassar e acrescentar pouco de mandioca cozida para dar a liga, após acrescentar farinha especial com pouco de margarina e água ate dar a liga e moldar em formato de hamburger