

Semana 1	segunda-feira 04-08-25	terça-feira 05-08-25	quarta-feira 06-08-25	quinta-feira 07-08-25	sexta-feira 08-08-25
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com margarina Leite integral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com melado 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 e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com melado + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com melado + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com melado 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 e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com melado + 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, macarrão com carne moída e salada	Arroz, feijão, polenta cozida, coxa sobrecoxa ao molho de tomate e salada	Arroz, feijão, carne moída refogada, purê de batata, salada	Arroz, feijão, batata-doce cozida, carne suína assada, salada	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: massa da panqueca com leite zero	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Batata inglesa refogada e legumes refogados Lactose: massa da panqueca com leite zero 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	Bolo caseiro sem cobertura e chá	FRUTA	Pão com carne moída e suco de fruta natural	FRUTA	Bolacha caseira e chá
	Intolerâncias: Glúten: Bolo com farinha de arroz ou amido de milho Lactose: bolo preparado com leite zero Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + chá + 2 gotas de adoçante.	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: pão com farinha de arroz Fenilcetonúria: pão especial com legumes cozidos	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: Bolacha sem glúten Intolerância a lactose: Bolacha sem lactose Fenilcetonúria: Bolacha especial
Semana 2	segunda-feira 11-08-25	terça-feira 12-08-25	quarta-feira 13-08-25	quinta-feira 14-08-25	sexta-feira 15-08-25
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com melado 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 e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com melado + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com melado + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina 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 e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com melado + 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 moída ao molho de tomate, polenta cozida e salada	Arroz, feijão, carne bovina picada refogada em tiras com cebola, batata assada, salada	Arroz, feijão, galinhada e salada	Arroz, feijão, mandioca cozida, carne suína assada e salada	Arroz, feijão, macarrão ao molho de tomate, coxa sobrecoxa e salada
	Intolerâncias: Fenilcetonúria: somente polenta e legumes refogados	Intolerâncias: Intolerância a lactose: Molho preparado com leite e margarina zero Fenilcetonúria: Batata Inglesa e legumes refogados Glúten: macarrão sem glúten Diabetes: macarrão integral	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 Glúten: macarrão sem glúten Diabetes: macarrão integral
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão com melado, fruta e chá	FRUTA	Cuca caseira e chá	FRUTA	Pão com carne moída e suco de fruta natural
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Fenilcetonúria: Pão especial com melado 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 com doce Lactose: sem restrições Fenilcetonúria: pão especial com melado	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Fenilcetonúria: pão com hambúrguer de legumes

Semana 3	segunda-feira 18-08-25	terça-feira 19-08-25	quarta-feira 20-08-25	quinta-feira 21-08-25	sexta-feira 22-08-25
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com margarina Leite integral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + cafe descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado Diabeticos: pão caseiro com nata + cafe descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado Diabeticos: pão caseiro com melado + cafe descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado Diabeticos: pão caseiro com doce de fruta diet + cafe descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + cafe 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 ao molho, farofa, salada	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho de tomate, polenta, salada	Arroz, feijão, macarrão alho e oleo, carne suína, salada	Arroz, feijão, carne bovina picada ao molho e batata doce cozida, salada	Arroz, feijão, galeto, maionese de batata com cenoura, salada
	Intolerâncias: Glúten: não ofertar a farofa Fenilcetonúria: Batata inglesa com refogado de legumes	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados	Intolerâncias: Glúten: Macarrão sem glúten Fenilcetonúria: Batata inglesa e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Pão especial com refogado de legumes
Lanche da tarde 15:15-15:30	Bolo caseiro sem cobertura e suco de fruta natural	FRUTA	Torta salgada com carne moída, fruta e chá	FRUTA	Bolacha caseira e chá
	Intolerâncias: Glúten: Bolo com farinha de arroz ou amido de milho Lactose: bolo preparado com leite zero Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado Diabeticos: pão caseiro com doce de fruta diet + chá+ 2 gotas de adoçante.	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: usar a farinha de arroz Lactose: usar leite zero lactose Fenilcetonúria: pão especial com melado	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: Bolacha especial Lactose: Bolacha zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com melado
Semana 4	segunda-feira 25-08-25	terça-feira 26-08-25	quarta-feira 27-08-25	quinta-feira 28-08-25	sexta-feira 29-08-25
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com margarina Leite integral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + cafe descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado Diabeticos: pão caseiro com melado + cafe descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado Diabeticos: pão caseiro com nata + cafe descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado Diabeticos: pão caseiro com melado + cafe descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado Diabeticos: pão caseiro com nata + cafe 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, macarrão com carne moida, salada	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho de tomate, polenta cozida, salada	Arroz, feijão, carne suína refogada, batata cozida refogada e salada	Arroz, feijão, mandioca cozida, coxa sobrecoxa refogada, salada	Arroz, feijão, arroz carreteiro e salada
	Intolerâncias: Glúten: macarrão sem glúten Fenilcetonúria: Batata doce e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria:Polenta e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria: batata e legumes refogados Lactose: leite e margarina zero no purê Alergia a carne suína: carne bovina ou frango	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Mandioca e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetonúria: Batata Inglesa e legumes refogados
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão caseiro com melado e chá	Fruta	Pão com carne moida e suco de fruta natural	Fruta	Cuca e chá
	Intolerâncias: Glúten: pão sem glúten Fenilcetonúria: Pão especial Diabetes: geleia zero açúcar	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Fenilcetonúria: pão especial com doce	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: pão especial com doce de fruta Lactose: pão com melado Fenilcetonúria: pão especial com doce de fruta
Média semanal do cardápio	Calorias (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
	1027 kcal	40 g	36 g	166 g	704 mg

Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)

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

Panqueca (rende 10 unidades)				
Massa: No liquidificador, coloque os 3 ovos + 5 xícaras de água morna, adicione 1 beterraba cozida picada no liquidificador, misture 2 xícaras de farinha de trigo e acrescente 1 colher de café de sal e óleo, e b ata até formar uma massa se necessário acrescente mais farinha. Poderá rechear com carne moida ou servir sem a carne.				
Panqueca sem glúten				
Bater um ovo e uma colher de sopa de amido de milho ou farinha de arroz + uma pitada de sal. Untar a frigideira e fazer igual panqueca				
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				
Receita de macarrão ao molho bechamel (branco):				
Ingredientes:	Modo de preparo:			
1L de leite gelado 3 col. de sopa de manteiga 3 col. de sopa de farinha de trigo 1/2 col. de chá de sal	Numa panela média, leve a manteiga para derreter em fogo médio. Junte a farinha e mexa bem com uma espátula por 2 minutos — essa mistura vai engrossar o molho.	Adicione todo o leite gelado de uma só vez, misturando bem para dissolver a farinha e evitar que o molho fique com gruminhos.	Assim que ferver, abaixe o fogo e tempere com o sal a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando com a espátula, até formar um molho mais espesso.	Utilize a seguir ou transfira para um pote e deixe amornar antes de tampar e levar à geladeira (o molho pode ser armazenado por até 3 dias).