

segunda 1	segunda-feira 01-09-25	terça-feira 02-09-25	quarta-feira 03-09-25	quinta-feira 04-09-25	sexta-feira 05-09-25
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
	tolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com lactose Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	tolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta e café Diabéticos: pão caseiro com melado + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	tolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com lactose Diabéticos: pão caseiro com melado + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	tolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com lactose Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	tolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com lactose 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 de patinho refogada, purê de batata, salada	Arroz, feijão, batata-doce cozida, coxa sobre coxa refogada molho de tomate, salada	Arroz, feijão, estrogonofe de carne, salada
	Glúten: Polenta e legumes refogados Glúten: macarrão de arroz	tolerâncias: Glúten: *sem restrições Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados	tolerâncias: Glúten: Batata inglesa e legumes refogados Lactose: massa da panqueca com leite zero	tolerâncias: Glúten: Batata inglesa e legumes refogados Lactose: massa da panqueca com leite zero Alergia a carne suína: carne bovina ou frango	tolerâncias: Glúten: Batata Inglesa e refogados Lactose: fazer o molho com leite zero lactose e amido de milho
Lanche da tarde 15: 15-15:30	Pão com carne moída e suco de fruta natural	Pão caseiro com manteiga, suco de fruta natural	Bolo caseiro sem cobertura + suco de fruta natural	Bolo caseiro com suco de fruta natural	Bolacha caseira e chá

	as: com farinha de arroz Fenilcetonúria: pão especial com legumes cozidos	olerâncias: ten: pão especial feijão sem lactose Fenilcetonúria: Pão especial café descafeinado Diabéticos: pão integral + suco de 2 gotas de adoçante.	olerâncias: Glúten: Bolo com farinha de arroz e amido de milho Lactose: bolo preparado com leite zero Fenilcetonúria: Pão especial com café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + chá+ 2 gotas de adoçante.	olerâncias: Glúten: pão especial+doce de fruta em restrições Lactose: Fenilcetonúria: Pão especial com e de fruta Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + suco de 2 gotas de adoçante.	s: olacha sem glúten Intolerância a lactose: Bolacha sem lactose Fenilcetonúria: Bolacha especial
2	segunda-feira 08-09-25	terça-feira 09-09-25	quarta-feira 10-09-25	quinta-feira 11-09-25	sexta-feira 12-09-25
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 gral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	olerâncias: ten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com cafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	olerâncias: en: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero ctose Fenilcetonúria: Pão especial com doce de fruta e café nado Diabéticos: pão caseiro com melado + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	olerâncias: en: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero ctose Fenilcetonúria: Pão especial com é descafeinado Diabéticos: pão caseiro com melado + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	olerâncias: en: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero ctose Fenilcetonúria: Pão especial com é descafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	olerâncias: en: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero ctose Fenilcetonúria: Pão especial com é 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 de patinho refogada e salada	Arroz, feijão, macarrão ao molho de tomate, coxa sobrecoxa e salada
	ntolerâncias: Fenilcetonúria: somente polenta e legumes refogados	olerâncias: Intolerância a lactose: Molho preparado com leite e margarina Fenilcetonúria: Batata Inglesa e legumes refogados n: macarrão sem glúten Diabetes: macarrão integral	s: Fenilcetonúria: batata-doce e legumes refogados	s: Fenilcetonúria: Mandioca e umes refogados Alergia a carne suína: carne bovina ou frango	as: Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados en: macarrão sem glúten Diabetes: macarrão integral
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão com melado, fruta e chá	Bolo caseiro sem cobertura + suco de fruta natural	Cuca caseira e chá	Bolacha caseira e chá	Pão com carne moída e suco de fruta natural

	tolerâncias: en: Pão sem glúten Fenilcetonúria: Pão especial com descafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	olerâncias: Glúten: Bolo com farinha de ou amido de milho Lactose: bolo preparado com leite zero Fenilcetonúria: Pão especial café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + chá+ 2 gotas de adocante.	ias: n: pão especial com doce Lactose: sem restrições Fenilcetonúria: pão especial com melado	s: olacha sem glúten Intolerância a lactose: Bolacha sem lactose Fenilcetonúria: Bolacha especial	s: sem glúten Fenilcetonúria: pão com hambúrguer de legumes
Semana 3	segunda-feira 15-09-25	terça-feira 16-09-25	quarta-feira 17-09-25	quinta-feira 18-09-25	sexta-feira 19-09-25
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 gral com açúcar mascavo	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	tolerâncias: en: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com cafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	olerâncias: en: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero ctose Fenilcetonúria: Pão especial descafeinado Diabéticos: pão caseiro com nata + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	tolerâncias: en: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero ctose Fenilcetonúria: Pão especial com é descafeinado Diabéticos: pão caseiro com melado + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	tolerâncias: en: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero ctose Fenilcetonúria: Pão especial com é descafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	tolerâncias: en: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com cafeinado 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 moída refogada ao molho, farofa, salada	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho de tomate, polenta, salada	Arroz, feijão, macarrão alho e óleo, carne de patinho ao molho, salada	Arroz, feijão, carne bovina picada ao molho e batata doce cozida, salada	Arroz, feijão, galeto, maionese de batata com cenoura, salada
	tolerâncias: não ofertar a farofa Fenilcetonúria: Batata inglesa com refogado de legumes	Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados	tolerâncias: Macarrão sem glúten Fenilcetonúria: Batata inglesa e legumes refogados	s: Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados	as: Fenilcetonúria: Pão especial com refogado de legumes
Lanche da tarde 15:15-15:30	pão torrado com manteiga e orégano + leite com açúcar mascavo	Pão caseiro com manteiga Leite integral com café descafeinado	Torta salgada com carne moída, fruta e chá	Cuca caseira e chá	Bolacha caseira e chá

	tolerâncias: Glúten: pão especial Lactose: leite zero Fenilcetonúria: Pão especial com café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + chá+ 2 gotas de adoçante.	tolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial descafeinado Diabéticos: pão caseiro com nata + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	tolerâncias: Glúten: usar a farinha de arroz Lactose: usar leite zero lactose Fenilcetonúria: pão especial com melado	tolerâncias: Glúten: pão especial com doce Lactose: sem restrições Fenilcetonúria: pão especial com melado	tolerâncias: Glúten: Bolacha especial Lactose: bolacha zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com melado
Semana 4	segunda-feira 22-09-25	terça-feira 23-09-25	quarta-feira 24-09-25	quinta-feira 25-09-25	sexta-feira 26-09-25
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
	tolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com café descafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	tolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial descafeinado Diabéticos: pão caseiro com melado + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	tolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com melado descafeinado Diabéticos: pão caseiro com nata + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	tolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com melado descafeinado Diabéticos: pão caseiro com melado + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	tolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com melado descafeinado Diabéticos: pão caseiro com nata + 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, salada	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho de tomate, polenta cozida, salada	Arroz, feijão, carne de patinho refogada, batata cozida refogada e salada	Arroz, feijão, mandioca cozida, coxa sobrecoxa refogada, salada	Arroz, feijão, arroz carreteiro e salada
	tolerâncias: Glúten: macarrão sem glúten Fenilcetonúria: Batata doce e legumes refogados	tolerâncias: Glúten: Polenta e legumes refogados Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados	tolerâncias: Glúten: batata e legumes refogados Lactose: leite e margarina zero no purê Alergia a carne suína: carne bovina ou frango	tolerâncias: Glúten: Mandioca e legumes refogados Fenilcetonúria: Mandioca e legumes refogados	tolerâncias: Glúten: Batata Inglesa e legumes refogados
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão caseiro com melado e chá	Fruta	Pão com carne moída e suco de fruta natural	Fruta	Cuca e chá

	as: : pão sem glúten nilcetonúria: Pão especial Diabetes: geleia zero açúcar	SEM RESTRIÇÕES	tolerâncias: Pão sem glúten Fenilcetonúria: pão especial com doce	SEM RESTRIÇÕES	ncias: Glúten: pão especial com doce de fruta melado Fenilcetonúria: pão especial com doce de fruta
Semana 5	segunda-feira 29-09-25	terça-feira 30-09-25			
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			
	tolerâncias: en: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com cafeinado Diabéticos: pão caseiro com doce de fruta diet + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.	olerâncias: en: Pão sem glúten Lactose: Leite e margarina zero ctose Fenilcetonúria: Pão especial descafeinado Diabéticos: pão caseiro com melado + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante.			
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta			
Imoço 11:10-11:40	Arroz, feijão, macarrão com carne moída, salada	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho de tomate, polenta cozida, salada			
	tolerâncias: n: macarrão sem glúten Fenilcetonúria: Batata doce e legumes refogados	: Fenilcetonúria:Polenta e legumes refogados			
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão caseiro com melado e chá	Fruta			
	as: : pão sem glúten nilcetonúria: Pão especial Diabetes: geleia zero açúcar	SEM RESTRIÇÕES			
Média semanal do cardápio	Calorias (kcal) 1050 kcal	Proteínas (g) 41 g	Lipídeos (g) 36,8 g	Carboidratos (g) 18 g	Sódio (mg) 709 mg

Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)

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

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).