

**FEVEREIRO**

Almoço 11:40	Arroz, feijão, almôndegas ao molho de tomate ( <b>receita abaixo</b> ), macarrão e salada de repolho e cenoura cozida	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa refogada e batata gratinada, salada de tomate e beterraba ralada	Arroz, feijão, mandioca cozida, carne suína ao molho barbecue ( <b>receita anexa</b> ) e salada de alface e cenoura ralada	Arroz, feijão, risoto de peito de frango, legumes refogados com manteiga	Arroz, feijão, macarrão ao molho branco ( <b>receita anexa</b> ), coxa sobrecoxa assada e salada de alface com tomate
	<b>Intolerâncias</b>				
	<b>Glúten:</b> fazer a almondega sem pão; macarrão sem glúten.	Sem restrições	<b>Carne de porco:</b> carne bovina ou frango	<b>Lactose:</b> Usar margarina zero lactose nos legumes	<b>Glúten:</b> macarrão de arroz, molho branco engrossado com amido; <b>Lactose:</b> molho branco com leite e margarina zero lactose.
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão com melado, laranja e chá	Pão com molho de peito de frango e tomate, suco de polpa e laranja	Bolacha caseira, chá e banana (cortada ao meio)	Pão com nata e café com leite, maçã	Bolo sem cobertura, suco de fruta natural e banana
	<b>Intolerâncias</b>				
	<b>Glúten:</b> pão especial	<b>Glúten:</b> pão especial	<b>Lactose:</b> bolacha zero lactose <b>Glúten:</b> bolacha sem glúten	<b>Lactose:</b> margarina e leite zero lactose <b>Glúten:</b> pão especial sem glúten	<b>Lactose:</b> bolo com água <b>Glúten:</b> bolo de farinha de arroz ou amido de milho
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
Café da Manhã 7:15-7:30	FERIADO	FERIADO	FERIADO	Pão caseiro com doce de fruta organico Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	<b>Intolerâncias</b>				
	<b>Glúten:</b> Pão sem glúten; <b>Lactose:</b> Leite e margarina zero lactose;				
Lanche da manhã 9:20-9:35	Maçã e laranja	Maçã e laranja	Banana (cortada ao meio) e maçã	Laranja e banana (cortada ao meio)	FRUTA
Almoço 11:40	Arroz, feijão, polenta recheada com carne moída, salada de repolho e tomate	Arroz, feijão, macarrão ao molho vermelho com peito de frango desfiado, salada de chuchu e cenoura cozida	Arroz, feijão, purê de batata, coxa sobrecoxa assada ao molho, salada de alface e cenoura ralada	Arroz, feijão, batata-doce cozida e carne suína assada, salada de beterraba e alface	Arroz, feijão, galeto, maionese de batata com cenoura, vinagrete e alface
	<b>Intolerâncias</b>				
	<b>Sem restrições</b>	<b>Glúten:</b> macarrão sem glúten	<b>Lactose:</b> purê sem leite ou manteiga	<b>Carne suína:</b> trocar por carne moída ou frango.	<b>Lactose:</b> maionese com leite zero lactose
Lanche da tarde 15:15-15:30	Bolacha caseira, laranja e chá	Torrada com manteiga e orégano, leite integral com café descafeinado e banana	Torta salgada com carne moída, chá gelado e laranja	Cuca caseira, maçã e chá	Pão com nata e salada de frutas
	<b>Intolerâncias</b>				
	<b>Lactose:</b> bolacha zero lactose <b>Glúten:</b> bolacha sem glúten	<b>Lactose:</b> margarina e leite zero lactose <b>Glúten:</b> torrada de pão especial	<b>Lactose:</b> torta sem leite ou com zero lactose <b>Glúten:</b> torta com farinha de arroz ou amido de milho	<b>Glúten:</b> pão especial com melado	<b>Lactose:</b> margarina zero lactose <b>Glúten:</b> pão especial
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
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com doce de fruta organico Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com achocolatado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com achocolatado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	<b>Intolerâncias</b>				
	<b>Glúten:</b> Pão sem glúten; <b>Lactose:</b> Leite e margarina zero lactose;				

Lanche da manhã 9:20-9:35	Maçã e laranja	melancia	Banana (cortada ao meio) e maçã	Laranja e banana (cortada ao meio)	FRUTA
Almoço 11:40	Arroz, feijão, polenta recheada com carne moída, salada de repolho e tomate	Arroz, feijão, macarrão ao molho vermelho com peito de frango	Arroz, feijão, purê de batata, coxa sobrecoxa assada ao molho, salada de	Arroz, feijão, batata-doce cozida e carne suína assada, salada de beterraba e	Arroz, feijão, galeto, maionese de batata com cenoura, vinagrete e alface
	Intolerâncias				
	Sem restrições	Glúten: macarrão sem glúten	Lactose: purê sem leite ou manteiga	Carne suína: trocar por carne moída ou frango.	Lactose: maionese com leite zero lactose
Lanche da tarde 15:15-15:30	Bolacha caseira, laranja e chá	Torrada com manteiga e orégano, leite integral com café descafeinado e banana	Torta salgada com carne moída, chá gelado e laranja	Cuca caseira, maçã e chá	Pão com nata, fruta
Receita - Carne suína ao molho Barbecue (rende 7 porções)					
Ingredientes:		Modo de preparo:			
1kg de carne de porco sem osso; 2 tomates picados; 1 cebolas médias picadas; 1 dentes de alho picado; 1 xícara de café de açúcar mascavo; 2 colheres de sopa de vinagre; 3 xícaras de café de molho de tomate. 1 colher de café de sal.		Retirar o osso da carne de porco; Em uma panela, fritar acarne de porco; acrescentar a cebola e o alho e deixar dourar; Deixar cozinhar por 40 minutos, ou até a carne ficar ao ponto e surgir molho	Em outra panela, colocar um pouco do molho da carne, e acrescente o açúcar mascavo e leve ao fogo baixo até dissolver ligeiramente. Juntar o molho de tomate e o vinagre. Deixar a mistura levantar fervura.	Se ficar muito grosso, acrescentar um pouco de água. Se ficar muito líquido, acrescentar mistura de água e amido de milho. Após o molho ferver, acrescentar à carne de porco e misturar bem para incorporar a preparação. Se necessário, acrescente um pouco de sal.	
Receita - Madalena (escondidinho de purê de batata com carne moída) (rende uma forma grande)					
Ingredientes:		Modo de preparo:			
1 colher (sopa) de óleo 1 cebola picada 100g de carne moída Sal 2 tomates	2 batatas 1kg de batata cozida 1 xícara de leite 1 colher de sopa de manteiga Queijo para cobertura	Para a carne moída: Refogue a carne moída, a cebola e outros temperos a gosto até secar bem a água. Coloque o tomate e ferva bem, separando bem a carne com a colher e deixando-a bem soltinha.	Para o purê: Cozinhe bem as batatas, amasse e acrescente o sal, o leite e a manteiga.	Para a montagem: em uma travessa grande. coloque uma parte de purê embaixo, a carne moída ao meio e após mais purê de batata. Acrescente o queijo por cima e asse até dourar.	
Receita - Polenta recheada com carne moída					
Ingredientes					
Para a Polenta: 2 litros de água 400g de fubá 1 colher (sopa) de sal 2 colheres (sopa) de óleo Tempero verde opcional	Para o Recheio (Carne Moída): 1 kg de carne moída 1 fio de azeite ou óleo 2 cebolas picadas 3 dentes de alho picados 2 xícaras (chá) de molho de tomate Temperos a gosto	Em um refratário ou travessa, despeje metade da polenta cremosa. Espalhe o recheio de carne moída por cima uniformemente. Cubra com o restante da polenta.			
Receita - Estrogonofe de frango					
Ingredientes:		Modo de preparo:			

frango em cubos;  1/2 cebola picada 1 colher de sopa de óleo 1 pitada de sal 3 colheres de sopa de molho de tomate 200 mililitros de leite 1 colher de sopa de amido de milho		Leve uma panela ao fogo médio e acrescente o frango, a cebola, óleo e o sal. Misture bem até que os cubos de frango fiquem dourados de todos os lados.	Após, coloque o molho de tomate e cozinhe um pouco.	Em um copo dilua o amido no leite e, a seguir, coloque na panela. Mexa até formar um creme grosso.	
Receita - almondega ao molho vermelho (rende aproximadamente 45 almondegas)					
Ingredientes:					
1 almondega; 1 carne moída 2 ovos 3 colheres de sopa de farinha de rosca (pao triturado assado) ou pão "adormecido".	Para o molho: 3 colheres de extrato de tomate 1 cebola média Alho a gosto Tempero verde a gosto	Em uma bacia misture os ingredientes para almondega até formas uma massa bem uniforme. Faça bolinhas pequenas e reserve.	Em uma frigideira, doure bem as almondegas com a panela bem quente e um pouco de óleo. Se feito em assadeira, asse-as em forno aquecido até dourar.	Para o molho, refogue a cebola, o alho e acrescente o extrato. Coloque água até ficar um molho encorpado.	Por ultimo, acrescente as almondegas ao molho e cozinhe um pouco para agregar mais sabor. Adicione o tempero verde por final e sirva separado do macarrão.
Receita - molho de frango (rende 20 porções)					
Ingredientes:		Modo de preparo:			
500g de frango desfiado; 1 hora (com casca) média ralada fina; 2 tomates;  Sal a gosto; Tempero verde a gosto.		Em uma panela de pressão, acrescente a cebola e tomate picados grosseiramente, o frango em cubos e cozinhe até derreter.	O que não desfiar, utilizar um garfo manualmente.	Corte o pão ao meio e coloque dentro o molho no momento de servir.	