

FEVEREIRO

semana 1	segunda-feira 02-02-26	terça-feira 03-02-26	quarta-feira 04-02-26	quinta-feira 05-02-26	sexta-feira 06-02-26
Café da Manhã 7:15-7:30	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Pão caseiro com doce de fruta orgânico Leite integral com achocolatado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
Intolerâncias:					
Glúten: Pão sem glúten; Lactose: Leite e margarina zero lactose;					
Lanche da manhã 9:20-9:35	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Laranja (cortada ao meio)	FRUTA
Almoço 11:10-11:40	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Arroz, feijão, batata-doce cozida, sobrecoxa assada e chuchu e alface	Arroz, feijão, carne suína assada, maionese de batatas, salada de tomate e repolho
Intolerâncias:					
Lanche da tarde 15:15-15:30	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	Sem restrições	Carne de porco: Trocar por carne de frango / moída Lactose: utilizar leite zero lactose na maionese
Intolerâncias:					
ana 2	segunda-feira 09-02-26	terça-feira 10-02-26	quarta-feira 11-2-26	quinta-feira 12-02-26	sexta-feira 13-02-26
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com doce de fruta orgânico 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
Intolerâncias:					
Glúten: Pão sem glúten; Lactose: Leite e margarina zero lactose;					
Lanche da manhã 9:20-9:35	Maçã cortada ao meio	Melancia em cortada em fatias pequenas	Banana (cortada ao meio)	Laranja cortada ao meio	FRUTA

Almoço 11:40	11:10-	Arroz, feijão, almôndegas ao molho de tomate (receita abaixo), 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 (receita anexa) e salada de alface e cenoura ralada	Arroz, feijão, risoto de peito de frango, legumes refogados com manteiga	Arroz, feijão, macarrão ao molho branco (receita anexa), coxa sobrecoxa assada e salada de alface com tomate
		Intolerâncias				
		Glúten: fazer a almondega sem pão; macarrão sem glúten.	Sem restrições	Carne de porco: carne bovina ou frango	Lactose: Usar margarina zero lactose nos legumes	Glúten: macarrão de arroz, molho branco engrossado com amido; Lactose: 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
		Intolerâncias				
		Glúten: pão especial	Glúten: pão especial	Lactose: bolacha zero lactose Glúten: bolacha sem glúten	Lactose: margarina e leite zero lactose Glúten: pão especial sem glúten	Lactose: bolo com água Glúten: 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 orgânico Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
		Intolerâncias				
		Glúten: Pão sem glúten; Lactose: 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	11:10-	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
		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 e salada de frutas
		Intolerâncias				
		Lactose: bolacha zero lactose Glúten: bolacha sem glúten	Lactose: margarina e leite zero lactose Glúten: torrada de pão especial	Lactose: torta sem leite ou com zero lactose Glúten: torta com farinha de arroz ou amido de milho	Glúten: pão especial com melado	Lactose: margarina zero lactose Glúten: 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 orgânico 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	
	Intolerâncias					
	Glúten: Pão sem glúten; Lactose: 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 11:10- 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:							
colher (sopa) de óleo cebola picada 1 colher (sopa) de carne moída Sal 2 tomates	atas kilo de batata cozida cara de leite 1 colher de sopa de manteiga Queijo para cobertura	ara 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; ½ 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:		Modo de preparo:		
Massa para almondega: me moída 2 ovos 2 colheres de sopa de farinha de rosca (pão triturado assado) ou pão "adormecido".	para o molho: 3 colheres de sopa de óleo e extrato de tomate 1 cebola média Alho a gosto Tempero verde a gosto	Em uma bacia misture os ingredientes para almondega até formar 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 cebola (com casca) média ralada fina; 2 dentes de alho; 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.