

ZONA: Urbana

FAIXA ETÁRIA: 5 a 10 anos

PERÍODO: INTEGRAL

NECESSIDADES ESPECIAIS: *SIM

JUNHO							
Semana 1	segunda-feira 01-06-26	terça-feira 02-06-26	quarta-feira 03-06-26	quinta-feira 04-06-26	sexta-feira 05-06-26		
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com doce de fruta chá	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	FERIADO	RECESSO		
	Intolerâncias:						
	Glúten: Pão especial; Proteína do leite: chá ou café descafeinado sem leite, e doce fruta ou melado; Lactose: Leite e requeijão zero lactose; Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado; Diabéticos: pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante;						
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	FERIADO	RECESSO		
Almoço 11:10-11:40	Arroz, feijão, macarrão com carne moída e legume/salada	Arroz, feijão, polenta cozida, peito de frango picado em cubos e refogado ao molho de tomate com legumes/salada verde.	Arroz, feijão, carne bovina em tiras refogada, legume/salada				
	Glúten/ovo: macarrão sem glúten e ovo fenilcetonúria/macarrão especial com legumes	SEM RESTRIÇÕES fenilcetonúria/legumes cozido, polenta.	SEM RESTRIÇÕES fenilcetonúria/batata cozida e legumes				
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão com carne moída e suco de fruta natural	Pão com manteiga e orégano, chá	Torta salgada com legumes e carne moída, chá	FERIADO	RECESSO		
	Intolerâncias:						
	Lactose: sem restrições Proteína do leite: sem restrições Diabetes: pão integral Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial sem manteiga	Diabetes: pão integral e leite com cacau com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial com margarina becel Lactose- requeijão zero lactose Proteína do leite- margarina	Lactose/Proteína do leite: preparar a torta salgada com água Diabetes: sem restrições Glúten: preparar com farinha de arroz ou amido de milho Ovos: preparar com linhaça Fenilcetonúria: mix de farinha especial				
Energia	carboidrato	proteína	lipídio				
1.134 kcal	162,5g	36,4g	37,4g				
Semana 2	segunda-feira 08-06-26	terça-feira 09-06-26	quarta-feira 10-06-26	quinta-feira 11-06-26	sexta-feira 12-06-26		
	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral	Pão caseiro com doce Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral com achocolatado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado		
	Intolerâncias						

Café da Manhã 7:15-7:30	<p align="center">Glúten: Pão especial; Proteína do leite: chá, doce fruta ou melado; Lactose: Leite e requeijão zero lactose; Fenilcetonúria: Pão especial com melado e chá; Diabéticos: pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante;</p>				
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:10-11:40	Arroz e feijão, Carne moída ao molho de tomate, batata em tiras assadas, Legume/verdura	Arroz e feijão, coxa sobre coxa refogada, Macarrão alho e óleo, Legume/verdura	Arroz, feijão, picadinho de carne bovina refogado com cebola, purê de batata doce, legumes e salada.	arroz, feijão, carne moída ao molho de tomate, mandioca cozida, salada	arroz, feijão, stroganoff de peito de frango, salada
	Intolerâncias				
	SEM RESTRIÇÕES Fenilcetonúria/ batata inglesa cozida e legumes	glúten/ovo: macarrão sem glúten/ovo Fenilcetonúria/macarrão especial com legumes	lactose: utilizar leite zero lactose APLV: retirar antes de colocar leite Fenilcetonúria/batata doce com legumes	SEM RESTRIÇÕES Fenilcetonúria/ mandioca com legumes	Lactose/APLV. stroganoff sem leite Glúten. não usar farinha para engrossar o molho Fenilcetonúria/legumes refogados com batata doce assada
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão torrado com manteiga e orégano, chá sem açúcar	Bolacha caseira, chá sem açúcar	Torta salgada de carne moída com legumes, chá sem açúcar	Pão caseiro com melado, leite integral sem açúcar	Pão de cachorro quente com carne moída
	Intolerâncias				
	Diabetes: pão integral Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial	Diabetes: bolacha especial Glúten: bolacha especial Fenilcetonúria: bolacha especial e chá Lactose/APLV/ bolacha especial	Lactose/APLV- preparar a massa com água Glúten: massa de farinha de arroz ou amido de milho Ovos: massa sem ovos usar a linhaça Fenilcetonúria: mix de farinha	Diabetes: pão integral Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial APLV/Lactose/leite zero lactose e bebida vegetal	Diabetes: pão integral Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial com hambúrguer de legumes
Energia/kcal	carboidrato	proteína	lipídio		
1.168	166g	41g	38g		
Semana 3	segunda-feira 15-06-26	terça-feira 16-06-26	quarta-feira 17-06-26	quinta-feira 18-06-26	sexta-feira 19-06-26
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com doce de fruta Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	Intolerâncias				
	<p align="center">Glúten: Pão especial; Proteína do leite: chá ou café descafeinado sem leite, e doce fruta ou melado; Lactose: Leite e margarina zero lactose; Fenilcetonúria: Pão especial com melado e café descafeinado; Diabéticos: pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante;</p>				
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Almoço 11:10-11:40	Arroz,feijao,carne moída refogada,batata inglesa cozida,salada	Arroz,feijão,peito de frango ao molho de tomate,macarrão cozido,salada.	Arroz e feijão,Carne bovina refogada,mandioca cozida,Legume/salada	Arroz,feijão,coxa sobre coxa assada com batata inglesa,legumes,salada,	Arroz,feijão,carne moída ao molho de tomate,polenta,legumes,salada.
	Intolerâncias				
	Fenilcetonuria/batata inglesa com legumes	Glúten/ovo: macarrão sem glúten e ovo Fenilcetonúria/macarrão especial com legumes	Fenilcetonúria/batata doce refogada com legumes	Fenilcetonuria/batata inglesa com legumes	Fenilcetonuria/polenta com legumes
Lanche da tarde 15:15-15:30	Bolacha caseira/chá sem açúcar	vitamina de banana com pão com manteiga	Torta salgada com carne moída, chá sem açúcar	bolo simples e chá sem açúcar	pão cachorro quente com molho de frango
	Intolerâncias				
	Diabetes: bolacha especial Glúten: bolacha especial Fenilcetonuria: bolacha especial Lactose/APLV/ bolacha especial	Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial,margarina becel,chá Lactose/APLV/ pão especial,leite zero lactose e bebida vegetal	Lactose: torta sem leite Proteína do leite: torta sem leite Diabetes: chá com 2 gotas de adoçante Glúten: torta com farinha de arroz ou amido de milho Ovos: torta preparada sem ovos Fenilcetonúria: torta de legumes com mix de farinha	Lactose: bolo sem leite Proteína do leite: bolo sem leite Diabetes: chá com 2 gotas de adoçante Glúten: bolo com farinha de arroz ou amido de milho Ovos: bolo preparada sem ovos Fenilcetonúria: bolo de legumes com mix de farinha	Lactose: pão especial Proteína do leite: pão especial Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial
Energia/kcal	carboidrato	proteína	lipídio		
1.142	161g	38,5g	38,1g		
Semana 4	segunda-feira 22-06-26	terça-feira 23-06-26	quarta-feira 24-06-26	quinta-feira 25-06-26	sexta-feira 26-06-26
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral sem açúcar	Pão caseiro com manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com doce de fruta Leite integral sem açúcar	Pão caseiro com melado e manteiga Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com mascau
	Intolerâncias:				
	Glúten: Pão especial; Proteína do leite: chá, e doce fruta ou melado; Lactose: Leite e requeijão zero lactose; Fenilcetonúria: Pão especial com melado e chá Diabéticos: pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + chá + 2 gotas de adoçante;				
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:30-11:40	Arroz e feijão,Carne moída,Polenta cozida,Verdura/legume	Arroz e feijão coxa sobre coxa assada com batata inglesa e batata doce Verdura/legume	Arroz,feijão,estrogonofe de carne bovina,batata inglesa assada em tiras,salada	Arroz,feijão,mandioca,carne moída refogada,salada.	Arroz,feijão,macarrão óleo e alho,coxa sobre coxa refogada,salada.
	Intolerâncias:				

11:10-11:40	Fenilcetonúria/polenta com legume	Fenilcetonúria/batata doce e inglesa e legumes	Ovo/intolerantes ou alérgicos ao leite: molho/leite zero lactose e APLV-sem molho, Glúten: molho deve engrossar com amido de milho Fenilcetonúria/batata inglesa e legumes	Fenilcetonúria/mandioca e legumes	Glúten: macarrão de arroz Fenilcetonúria/batata inglesa e legumes
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão caseiro com manteiga, orégano e tomate no forno + leite integral com mascavo	Pão com carne moída e suco de fruta natural	Bolo caseiro sem cobertura + chá sem açúcar	Bolacha caseira + suco de fruta	Pão com melado + chá sem açúcar
	Intolerâncias:				
	Lactose: requeijão zero lactose Proteína do leite: pão sem manteiga Diabetes: pão integral Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial sem manteiga	Diabetes: pão integral e suco de fruta com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial com hambúrguer de legumes	Lactose: bolo com água + leite zero lactose Proteína do leite: bolo com água Glúten: bolo de farinha de arroz ou amido de milho Ovos: bolo sem ovos Fenilcetonúria: bolo de farinha de arroz ou amido de milho	Lactose: bolacha especial Proteína do leite: bolacha especial Glúten: bolacha sem glúten Fenilcetonúria: bolacha especial e chá	Diabetes: pão integral com geleia zero açúcar + chá com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial
Energia/kcal	carboidrato	proteína	lipídio		
1.142	161g	38,5g	38,1g		
Semana 5	segunda-feira 29-06-26	terça-feira 30-06-26	quarta-feira 01-07-26	quinta-feira 02-07-26	sexta-feira 03-07-26
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com manteiga Leite integral	Pão caseiro com doce de leite Leite integral	Pão caseiro com manteiga Leite integral	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	Intolerâncias Glúten: Pão sem glúten; Proteína do leite: chá, e doce fruta ou melado; Lactose: Leite e requeijão zero lactose; Fenilcetonúria: Pão especial com melado e chá. Diabéticos: pão integral com manteiga ou geleia zero açúcar + chá ou leite integral 2 gotas de adoçante.				
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:10-11:40	Arroz, feijão, polenta cozida recheada com carne moída (receita abaixo) e salada	Arroz, feijão, macarrão, coxa sobrecoxa ao molho de tomate e salada	Arroz, feijão, patinho em tiras acebolado, batata cozida refogada e salada	Arroz, feijão, macarrão cozido, carne moída ao molho de tomate, legumes/salada	Arroz, feijão, maionese de batata inglesa, coxa sobre coxa assada, salada/legumes
	Intolerâncias				
	Fenilcetonúria: Polenta e Legumes refogados	Diabetes: Macarrão integral Glúten: macarrão de arroz Ovos: macarrão sem ovos Fenilcetonúria: Batata doce e legumes refogados	Fenilcetonúria: Batata inglesa e legumes refogados	Diabetes: Macarrão integral Glúten: macarrão de arroz Ovos: macarrão sem ovos Fenilcetonúria: Batata doce e legumes refogados	Diabetes: Macarrão integral Glúten: macarrão de arroz Ovos: macarrão sem ovos Fenilcetonúria: Batata doce e legumes refogados Lactose/APLV- maionese de batata inglesa sem molho

Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão caseiro com melado e chá sem açúcar	Pão com carne moída e suco de fruta natural	Bolo caseiro simples + chá sem açúcar	Bolacha caseira + leite integral sem açúcar	Bolo caseiro simples + chá sem açúcar
	Intolerâncias				
	Diabetes: pão integral com geleia de fruta zero açúcar Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial	Diabetes: pão integral + suco de fruta com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial com hambúrguer de legumes	Lactose: bolo com água + leite zero lactose Proteína do leite: bolo com água + chá Diabetes: bolo zero açúcar de farinha de arroz ou amido de milho + leite com 2 gotas de adoçante Glúten: bolo de farinha de arroz ou amido de milho Ovos: bolo sem ovos Fenilcetonúria: bolo de farinha de arroz ou amido de milho + chá	Lactose: biscoito especial Proteína do leite: biscoito especial Diabetes: bolo zero açúcar de farinha de arroz ou amido de milho Glúten: bolo de farinha de arroz ou amido de milho Ovos: bolo sem ovos Fenilcetonúria: bolo de farinha de arroz ou amido de milho + chá	Lactose: bolo com água + leite zero lactose Proteína do leite: bolo com água + chá Diabetes: bolo zero açúcar de farinha de arroz ou amido de milho + leite com 2 gotas de adoçante Glúten: bolo de farinha de arroz ou amido de milho Ovos: bolo sem ovos Fenilcetonúria: bolo de farinha de arroz ou amido de milho + chá
Energia/kcal 1.162 kcal	carboidrato 164,7g	proteína 42.1g	lipídio 37,9g		