

ZONA: Urbana

FAIXA ETÁRIA: 5 a 10 anos

PERÍODO: INTEGRAL

NECESSIDADES ESPECIAIS: *SIM

Dezembro					
Semana 1	segunda-feira 01-12-25	terça-feira 02-12-25	quarta-feira 03-12-25	quinta-feira 04-12-25	sexta-feira 05-12-25
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 melado Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten; 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;				
Lanche da manhã	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 ou batata refogada e salada	Arroz, feijão, batata-doce cozida, sobrecoxa assada e salada	Arroz, feijão, carne suína assada, mandioca cozida, salada
	Intolerâncias: Diabetes: Macarrão integral Glúten: macarrão de arroz / mandioca Ovos: macarrão sem ovos Fenilcetonúria: Macarrão de arroz e legumes refogados				
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão caseiro com manteiga, orégano e tomate + fruta.	Pão com carne moída e suco de fruta natural	Bolo caseiro sem cobertura, vitamina de banana + fruta.	cuca, chá, salada de fruta	Bolacha caseira + fruta+leite
	Lactose: Margarina zero lactose Proteína do leite: pão sem manteiga Diabetes: pão integral Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial sem manteiga	Lactose: sem restrições Proteína do leite: sem restrições Diabetes: pão integral e suco de fruta com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Ovos: sem restrições Fenilcetonúria: pão especial com hambúrguer de legumes	Lactose: bolo com água + vitamina com leite zero lactose Proteína do leite: bolo e vitamina com água Diabetes: bolo zero açúcar de farinha de arroz ou amido de milho + vitamina 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, e vitamina com água	Diabetes: pão integral + chá com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial	Lactose: bolacha e leite zero lactose Proteína do leite: bolacha sem leite + chá Diabetes: bolacha integral Glúten: bolacha sem glúten Fenilcetonúria: bolacha especial + chá
Semana 2	segunda-feira 08-12-25	terça-feira 09-12-25	quarta-feira 10-12-25	quinta-feira 11-12-25	sexta-feira 12-12-25
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; 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 caseiro com manteiga ou geleia zero açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante; Ovos: pão especial				
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 gratinada e salada	Arroz, feijão, mandioca cozida, carne suína ao molho barbecue* e salada	Arroz, feijão, legumes ao molho branco, carne de patinho refogada e salada	Arroz, feijão, macarrão ao molho de tomate, coxa sobrecoxa e salada
	Intolerâncias				
	Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados	Fenilcetonúria: Batata assada e Legumes refogados	Fenilcetonúria: Mandioca e legumes refogados Carne de porco: carne bovina ou frango	Fenilcetonúria: Batata Inglesa e legumes refogados Lactose: Usar leite e manteiga zero lactose Proteína do leite: utilizar água para fazer o molho branco Glúten: Utilizar farinha de arroz para o molho branco	Fenilcetonúria: Macarrão de arroz e legumes refogados Glúten: macarrão de arroz Diabetes: Macarrão integral Ovo: Macarrão sem ovo
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão com melado, fruta e chá	Pão com carne moída e suco de fruta natural	Bolacha caseira e chá + fruta	Bolacha caseira e chá	Bolo caseiro sem cobertura + suco de fruta natural
	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: bolacha zero lactose Proteína do leite: bolacha sem leite Diabetes: bolacha integral Glúten: bolacha sem glúten Fenilcetonúria: bolacha especial	Lactose: bolacha zero lactose Proteína do leite: bolacha sem leite Diabetes: bolacha integral Glúten: bolacha sem glúten Fenilcetonúria: bolacha especial	Lactose: bolo com água Proteína do leite: bolo com água Diabetes: bolo zero açúcar de farinha de arroz ou amido de milho + suco 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
Semana 3	segunda-feira 15-12-25	terça-feira 16-12-25	quarta-feira 17-12-25	quinta-feira 18-12-25	sexta-feira 19-12-25
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; 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.				
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, galetão, maionese de batata com cenoura, salada
	Intolerâncias				
	Glúten: não ofertar a farofa Fenilcetonúria: Batata inglesa com refogado de legumes	Fenilcetonúria: Polenta e legumes refogados	Fenilcetonúria: Macarrão de arroz e legumes refogados Glúten: macarrão de arroz Diabetes: Macarrão integral Ovo: Macarrão sem ovo	Fenilcetonúria: Batata doce assada e legumes refogados	Lactose: Leite e margarina zero lactose Fenilcetonúria: Pão especial com refogado de legumes
Lanche da tarde 15:15-15:30	Bolacha caseira e chá	Pão com manteiga Leite integral com café descafeinado	Torta salgada com carne moída, fruta e chá	Cuca caseira e chá	pão torrado com manteiga e orégano + leite com açúcar mascavo
	Intolerâncias				
	Lactose: bolacha zero lactose Proteína do leite: bolacha sem leite Diabetes: bolacha integral Glúten: bolacha sem glúten Fenilcetonúria: bolacha especial	Lactose: margarina e leite zero lactose Proteína do leite: melado + café descafeinado Diabetes: pão integral e café com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial com melado	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 farinha de arroz ou amido de milho	Diabetes: pão integral + chá com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial	Lactose: margarina e leite zero lactose Proteína do leite: sem manteiga + chá Diabetes: pão integral + leite com 2 gotas de adoçante Glúten: pão especial Fenilcetonúria: pão especial sem manteiga + chá

Semana 4	segunda-feira 22-12-25	terça-feira 23-12-25	quarta-feira 24-12-25	quinta-feira 25-12-25	sexta-feira 26-12-25	
Café da Manhã 7:15-7:30	Férias letivas	Férias letivas	Férias letivas	Férias letivas	Férias letivas	
Lanche da manhã 9:20-9:35						
Almoço 11:10-11:40						
Lanche da tarde 15:15-15:30						
Semana 5	segunda-feira 29-12-25	terça-feira 30-12-25	quarta-feira 31-12-25			
Café da Manhã 7:15-7:30	Férias letivas	Férias letivas	Férias letivas			
Lanche da manhã 9:20-9:35						
Almoço 11:10-11:40						
Lanche da tarde 15:15-15:30						
Média semanal do cardápio	Calorias (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)	
	1146,3	45	36	161	1452,7	
Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)						

Receita - Patê de frango (rende 20 porções)				
Ingredientes:		Modo de preparo:		
500g de frango desfiado; 6 colheres de sopa de requeijão; 3 colheres rasa de amido de milho; 1/2 xícara de leite integral; 2 cenouras (com casca) médias raladas; Sal a gosto; Tempero verde a gosto.		Em uma panela, acrescentar amido de milho, sal e o leite, dissolver até ficar homogêneo. Levar a panela ao fogo baixo até engrossar. Reservar.	Em uma bacia, acrescentar o frango desfiado, o requeijão, e a cenoura ralada, misturar bem, acrescentar a mistura de amido de milho, sal e tempero verde e misturar tudo até ficar homogêneo.	Passar uma colher de sopa do patê no pão francês, colocar 1 folha de alface e fechar o pão.
Fenilcetonúria: Trocar o leite integral por água para engrossar o amido de milho. Colocar apenas os legumes.				