

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
<b>Intolerâncias:</b> <b>Glúten:</b> Pão sem glúten; <b>Proteína do leite:</b> chá ou café descafeinado sem leite, e doce fruta ou melado; <b>Lactose:</b> Leite e margarina zero lactose; <b>Fenilcetonúria:</b> Pão especial com melado e café descafeinado; <b>Diabéticos:</b> 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
<b>Intolerâncias:</b> <b>Diabetes:</b> Macarrão integral <b>Glúten:</b> macarrão de arroz / mandioca <b>Ovos:</b> macarrão sem ovos <b>Fenilcetonúria:</b> 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
<b>Intolerâncias:</b> <b>Lactose:</b> Margarina zero lactose <b>Proteína do leite:</b> pão sem manteiga <b>Diabetes:</b> pão integral <b>Glúten:</b> pão especial <b>Fenilcetonúria:</b> pão especial sem manteiga					
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
<b>Intolerâncias:</b> <b>Glúten:</b> Pão sem glúten; <b>Proteína do leite:</b> chá ou café descafeinado sem leite, e doce fruta ou melado; <b>Lactose:</b> Leite e margarina zero lactose; <b>Fenilcetonúria:</b> Pão especial com melado e café descafeinado; <b>Diabéticos:</b> pão caseiro com manteiga ou geleia zero açúcar + café descafeinado com leite + 2 gotas de adoçante; <b>Ovos:</b> pão especial					
Lanche da manhã 9:20-9:35	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

	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
<b>Intolerâncias</b>					
Almoço 11:10-11:40	<b>Fenilcetonúria:</b> Polenta e legumes refogados	<b>Fenilcetonúria:</b> Batata assada e Legumes refogados	<b>Fenilcetonúria:</b> Mandioca e legumes refogados <b>Carne de porco:</b> carne bovina ou frango	<b>Fenilcetonúria:</b> Batata Inglesa e legumes refogados <b>Lactose:</b> Usar leite e manteiga zero lactose <b>Proteína do leite:</b> utilizar água para fazer o molho branco <b>Glúten:</b> Utilizar farinha de arroz para o molho branco	<b>Fenilcetonúria:</b> Macarrão de arroz e legumes refogados <b>Glúten:</b> macarrão de arroz <b>Diabetes:</b> Macarrão integral <b>Ovo:</b> Macarrão sem ovo
	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
<b>Intolerâncias</b>					
Lanche da tarde 15:15-15:30	<b>Diabetes:</b> pão integral com geleia de fruta zero açúcar <b>Glúten:</b> pão especial <b>Fenilcetonúria:</b> pão especial	<b>Diabetes:</b> pão integral + suco de fruta com 2 gotas de adoçante <b>Glúten:</b> pão especial <b>Fenilcetonúria:</b> pão especial com hambúrguer de legumes	<b>Lactose:</b> bolacha zero lactose <b>Proteína do leite:</b> bolacha sem leite <b>Diabetes:</b> bolacha integral <b>Glúten:</b> bolacha sem glúten <b>Fenilcetonúria:</b> bolacha especial	<b>Lactose:</b> bolacha zero lactose <b>Proteína do leite:</b> bolacha sem leite <b>Diabetes:</b> bolacha integral <b>Glúten:</b> bolacha sem glúten <b>Fenilcetonúria:</b> bolacha especial	<b>Lactose:</b> bolo com água <b>Proteína do leite:</b> bolo com água <b>Diabetes:</b> bolo zero açúcar de farinha de arroz ou amido de milho + suco com 2 gotas de adoçante <b>Glúten:</b> bolo de farinha de arroz ou amido de milho <b>Ovos:</b> bolo sem ovos <b>Fenilcetonúria:</b> 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
<b>Intolerâncias</b>					
	<b>Glúten:</b> Pão sem glúten; <b>Proteína do leite:</b> chá ou café descafeinado sem leite, e doce fruta ou melado; <b>Lactose:</b> Leite e margarina zero lactose; <b>Fenilcetonúria:</b> Pão especial com melado e café descafeinado; <b>Diabéticos:</b> 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, galeto, maionese de batata com cenoura, salada
<b>Intolerâncias</b>					
	<b>Glúten:</b> não ofertar a farofa <b>Fenilcetonúria:</b> Batata inglesa com refogado de legumes	<b>Fenilcetonúria:</b> Polenta e legumes refogados	<b>Fenilcetonúria:</b> Macarrão de arroz e legumes refogados <b>Glúten:</b> macarrão de arroz <b>Diabetes:</b> Macarrão integral <b>Ovo:</b> Macarrão sem ovo	<b>Fenilcetonúria:</b> Batata doce assada e legumes refogados	<b>Lactose:</b> Leite e margarina zero lactose <b>Fenilcetonúria:</b> 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
<b>Intolerâncias</b>					
	<b>Lactose:</b> bolacha zero lactose <b>Proteína do leite:</b> bolacha sem leite <b>Diabetes:</b> bolacha integral <b>Glúten:</b> bolacha sem glúten <b>Fenilcetonúria:</b> bolacha especial	<b>Lactose:</b> margarina e leite zero lactose <b>Proteína do leite:</b> melado + café descafeinado <b>Diabetes:</b> pão integral e café com 2 gotas de adoçante <b>Glúten:</b> pão especial <b>Fenilcetonúria:</b> pão especial com melado	<b>Lactose:</b> torta sem leite <b>Proteína do leite:</b> torta sem leite <b>Diabetes:</b> chá com 2 gotas de adoçante <b>Glúten:</b> torta com farinha de arroz ou amido de milho <b>Ovos:</b> torta preparada sem ovos <b>Fenilcetonúria:</b> torta de legumes com farinha de arroz ou amido de milho	<b>Diabetes:</b> pão integral + chá com 2 gotas de adoçante <b>Glúten:</b> pão especial <b>Fenilcetonúria:</b> pão especial	<b>Lactose:</b> margarina e leite zero lactose <b>Proteína do leite:</b> sem manteiga + chá <b>Diabetes:</b> pão integral + leite com 2 gotas de adoçante <b>Glúten:</b> pão especial <b>Fenilcetonúria:</b> 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)

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

#### Receita - Molho Branco

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.

#### Receita - Carne suina ao molho Barbecue (rende 7 porções)

Ingredientes:	Modo de preparo:
1kg de carne de porco sem osso; 2 tomates picados; 1 cebolas medianas 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.

#### Receita - Coxa-sobrecoxa ao molho xadrez (rende 6 porções)

Ingredientes:	Modo de preparo:
1 kg de coxa-sobrecoxa cortado em pedaços; 3 colher de sopa de vinagre; Óleo de soja; 3 cebolas cortadas em cubos; 2 colheres de sopas de alho triturado ou massado; 3 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo; 1 e 1/2 colher de sopa de amido de milho; 1 xícara de chá de água; Cheiro-verde picado a gosto; Sal e tempero a gosto.	1º Em um recipiente, coloque o frango cortado. Tempere com sal, tempero e vinagre (1 colher). Misture bem e deixe marinhar por, pelo menos, 30 minutos; 2º Leve uma panela, com um fio de óleo, ao fogo alto. Espere esquentar, despeje os pedaços de frango marinados e refogue até ficarem douradinhos, cerca de 5 minutos;  cebola e o alho. Misture bem e deixe refogar, em fogo médio, por 5 minutos. Durante o processo, de vez em quando, mexa os ingredientes para não grudarem no fundo da panela; 4º Enquanto o frango refoga, em um recipiente separado, dissolva o amido de milho em 1 xícara de chá de água (temperatura ambiente). Coloque o açúcar mascavo e as 2 colheres de vinagre, e misture bem para desfazer todas as pelotinhas de amido;

5º Despeje o amido dissolvido na panela, misture bem e deixe o caldo apurar por mais 5 minutos, ou até engrossar, em fogo baixo (isso ajudará a potencializar o sabor);  
6º Cozinhe tudo aos poucos, se necessário acrescente água;  
7º Finalize com cheiro-verde.

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.
<b>Fenilcetunúria:</b> Trocar o leite integral por água para engrossar o amido de milho. Colocar apenas os legumes.			