

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 achocolatado	Pão caseiro com nata Leite integral com café descafeinado	Pão caseiro com melado 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 (cortada em triângulos) e maçã	Banana (cortada ao meio) e pêssego	Laranja e banana (cortada ao meio)	Banana (cortada ao meio) e maçã
Almoço 11:10-11:40	Arroz, feijão, stroganoff de peito de frango (receita abaixo), repolho e beterraba cozida	Arroz, feijão, polenta cozida, coxa sobrecoxa assada, repolho e cenoura ralada	Arroz, feijão, Madalena (escondinho de batata com carne moída) (receita abaixo) salada de alface e tomate	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:				
	Glúten: macarrão de arroz / mandioca Lactose: molho do stroganoff feito com leite zero lactose.	Sem restrições	Lactose: purê com leite e margarina zero lactose	Sem restrições	Carne de porco: Trocar por carne de frango / moída Lactose: utilizar leite zero lactose na maionese
Lanche da tarde 15:15-15:30	Brusqueta (Pão caseiro cortado em quatro partes, manteiga, orégano e tomate), suco de polpa e maçã	Pão com carne moída e suco de polpa, laranja	Bolo sem cobertura, iogurte e banana	Bolacha caseira, maçã e leite com café descafeinado	Torta salgada de frango desfiado, banana e suco de polpa
	Intolerâncias:				
	Lactose: Margarina zero lactose Glúten: pão especial	Lactose: sem restrições Glúten: pão especial	Lactose: bolo com água + iogurte zero lactose Glúten: bolo de farinha de arroz ou amido de milho	Glúten: bolacha sem gluten Lactose: leite e iogurte zero lactose	Lactose: torta com leite zero lactose Glúten: torta com amido ou farinha de arroz sem glúten
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 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 (cortada em triângulos) e laranja	Banana (cortada ao meio) e maçã	Pêssego e banana (cortada ao meio)	Banana (cortada ao meio) e laranja
Almoço 11:10-11:40	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 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; 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)	Banana (cortada ao meio) e maçã
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 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 22-12-25	terça-feira 23-12-25	quarta-feira 24-12-25	quinta-feira 25-12-25	sexta-feira 26-12-25
	Férias letivas	Férias letivas	Férias letivas	Férias letivas	Férias letivas

Semana 5	segunda-feira 29-12-25	terça-feira 30-12-25	quarta-feira 31-12-25		
	Férias letivas	Férias letivas	Férias letivas		
Média semanal do cardápio	Calorias (kcal)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
	1146,6	39	31	180	1307
Caroline Maliska Klauck (Nutricionista PNAE - CRN8/12586)			Tatiana Ferrari Ghizoni (Nutricionista RT PNAE - CRN8/3180)		