

Semana 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com doce de fruta Café descafeinado com leite tipo A	Pão caseiro com manteiga Chá natural	Pão caseiro com nata Café descafeinado com leite tipo A	Pão caseiro com manteiga Chá natural	Pão caseiro com melado Café descafeinado com leite tipo A
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado	Intolerâncias: Glúten: *pão sem glúten Lactose: *margarina Fenilcetúria: Pão especial com margarina	Intolerâncias: Glúten: *pão sem glúten Lactose: *Leite zero lactose e margarina Fenilcetúria: Pão especial com margarina e café descafeinado	Intolerâncias: Glúten: *pão sem glúten Lactose: *Leite zero lactose e margarina Fenilcetúria: Pão especial com margarina e café descafeinado	Intolerâncias: Glúten: *pão sem glúten Lactose: *margarina Fenilcetúria: Pão especial com margarina
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, salada	Arroz, feijão, coxa sobre coxa ao molho de tomate, macarrão cozido alho e óleo, salada	Arroz, feijão, carne bovina picada ao molho, batata doce refogada, salada	Arroz, feijão, galinhada, salada	Arroz, feijão, batata inglesa refogada, galeto, salada
	Intolerâncias: Fenilcetúria: Polenta e legumes refogados	Intolerâncias: Glúten: *Macarrão sem glúten Fenilcetúria: Batata inglesa e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetúria: Batata doce e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetúria: Batata Doce e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetúria: Batata Inglesa e legumes refogados
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão com doce de fruta, fruta e chá gelado	bolo simples, fruta e suco de fruta natural	Fruta Cuca e suco de polpa	Pão com carne moída e suco de polpa, fruta	bolacha caseira + suco de fruta, fruta
	Intolerâncias: Glúten: Bolo sem glúten Intolerância a lactose: bolo com leite zero lactose ou com água Fenilcetúria: Bolo especial	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: Bolo sem glúten Intolerância a lactose: cuca com leite zero lactose ou com água Fenilcetúria: Bolo simples com farinha especial	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten com carne moída Fenilcetúria: Pão especial com hambúrguer de legumes	Intolerâncias: Glúten: Bolacha sem glúten Intolerância a lactose: Bolha sem lactose Fenilcetúria: Bolacha especial
Semana 2	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com nata Café descafeinado com leite tipo A	Pão caseiro com doce de fruta Chá natural	Pão caseiro com manteiga Café descafeinado com leite tipo A	Pão caseiro com melado Chá natural	Pão caseiro com doce de fruta Café descafeinado com leite tipo A
	Intolerâncias: Glúten: *pão sem glúten Lactose: *Leite zero lactose e margarina Fenilcetúria: Pão especial com margarina e café descafeinado	Intolerâncias: Glúten: *pão sem glúten Lactose: *margarina Fenilcetúria: Pão especial com margarina	Intolerâncias: Glúten: *pão sem glúten Lactose: *Leite zero lactose e margarina Fenilcetúria: Pão especial com margarina e café descafeinado	Intolerâncias: Glúten: *pão sem glúten Lactose: *Leite zero lactose e margarina Fenilcetúria: Pão especial	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado
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, macarrão cozido e salada	Arroz, feijão, carne bovina picada ao molho, purê de batata, salada	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho de tomate, polenta cozida, salada	Arroz, feijão, batata doce cozida + carne suína + salada	Arroz, feijão, galinhada e salada
	Intolerâncias: Glúten: *Macarrão sem glúten Fenilcetúria: Batata inglesa e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetúria: Batata Inglesa e legumes refogados Lactose: Se usar leite no pure, precisa ser o zero lactose	Intolerâncias: Fenilcetúria: Polenta e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetúria: Mandioca e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetúria: Batata Doce e legumes refogados
Lanche da tarde 15:15-15:30	Pão com nata + fruta + suco de fruta natural	FRUTA	Bolo de fubá e suco de polpa	Fruta, bolacha caseira, chá gelado	Fruta
	Intolerâncias: Fenilcetúria: Bolacha especial	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: Bolo sem farinha de trigo ou com mix de farinha sem glúten Lactose: Bolo com água ou com leite zero lactose Fenilcetúria: Bolo especial	Intolerâncias: Glúten: Bolacha sem glúten Lactose: Bolacha sem leite Fenilcetúria: Bolacha especial	SEM RESTRIÇÕES
Semana 3	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com doce de fruta Café descafeinado com leite	Pão caseiro com manteiga Chá	Pão caseiro com melado Café descafeinado com leite	Pão caseiro com manteiga Chá	Pão caseiro com doce de fruta Café descafeinado com leite
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado	Intolerâncias: Glúten: *pão sem glúten Lactose: *margarina Fenilcetúria: Pão especial com margarina	Intolerâncias: Glúten: *pão sem glúten Lactose: *Leite zero lactose Fenilcetúria: *Pão especial e café descafeinado	Intolerâncias: Glúten: *pão sem glúten Lactose: *margarina Fenilcetúria: Pão especial com margarina	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Leite zero lactose Fenilcetúria: Pão especial com doce de fruta e café descafeinado
Lanche da manhã 9:20-9:35	fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço 11:10-11:40	arroz, feijão, carne moída refogada ao molho, pão, salada	Arroz, feijão, coxa sobre coxa ao molho de tomate, polenta cozida, salada	Arroz, feijão, macarrão alho e óleo, carne bovina picada e refogada salada	Arroz, feijão, carne suína refogada, polenta, salada	Arroz, feijão, macarrão com galeto, salada

	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Fenilcetúria: Pão especial com hambúrguer de legumes	Intolerâncias: Fenilcetúria: Polenta e legumes refogados	Intolerâncias: Glúten: *Macarrão sem glúten Fenilcetúria: Batata inglesa e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetúria: Polenta e legumes refogados	Intolerâncias: Glúten: *Macarrão sem glúten Fenilcetúria: Batata doce e legumes refogados
Lanche da tarde 15:15-15:30	pão com melado, suco de fruta natural	vitamina de banana com leite e pão	bolo de arroz salgado + fruta + suco de fruta	Fruta, bolacha caseira, chá gelado	Fruta Cuca doce e suco de polpa
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Fenilcetúria: Pão especial	Intolerâncias: Lactose: Leite Zero Lactose Fenilcetúria: Bolacha especial	Intolerâncias: Glúten: Bolacha sem glúten Lactose: Bolacha sem Lactose Fenilcetúria: Bolacha especial	SEM RESTRIÇÕES	Intolerâncias: Glúten: Bolo sem glúten Lactose: Cuca com água ou com leite zero lactose Fenilcetúria: Bolo especial
Semana 4	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã 7:15-7:30	Pão caseiro com nata Café descafeinado com leite	Pão caseiro com doce de fruta Chá	Pão caseiro com manteiga Café descafeinado com leite	Pão caseiro com melado Chá	Pão caseiro com doce de fruta Café descafeinado com leite
	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Margarina e leite zero lactose Fenilcetúria: Pão especial, margarina e café descafeinado	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Fenilcetúria: Pão especial	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: Margarina e leite zero lactose Fenilcetúria: Pão especial, margarina e café descafeinado	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Fenilcetúria: Pão especial	Intolerâncias: Glúten: Pão sem glúten Lactose: leite zero lacto Fenilcetúria: Pão especial e café descafeinado
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, macarrão e salada	arroz, feijão, batata doce refogada, carne bovina refogada com cebola, salada	Arroz, feijão, coxa sobrecoxa ao molho de tomate, polenta cozida, salada	Arroz, feijão, mandioca cozida, carne suína assada, salada	Arroz, feijão, galinhada e salada
	Intolerâncias: Glúten: *Macarrão sem glúten Fenilcetúria: Batata inglesa e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetúria: Batata doce e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetúria: Polenta e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetúria: Mandioca e legumes refogados	Intolerâncias: Fenilcetúria: Batata Inglesa e legumes refogados
Lanche da tarde 15:15-15:30	pão com doce de fruta, fruta e chá gelado	Fruta	Fruta Cuca doce	fruta + suco de fruta natural + bolacha caseira	fruta + bolo simples + suco de fruta
	Intolerâncias: Glúten: Bolo sem glúten Intolerância a lactose: bolo com leite zero lactose ou com água Fenilcetúria: Bolo especial	Intolerâncias: Glúten: Torta com farinha sem glúten Intolerância a lactose: torta com leite zero lactose ou com água Fenilcetúria: Pão especial com hambúrguer de legumes	Intolerâncias: Lactose: Leite Zero Lactose Fenilcetúria: Bolacha especial	Intolerâncias: Glúten: Bolo sem glúten Lactose: Cuca com água ou com leite zero lactose Fenilcetúria: Bolo especial	SEM RESTRIÇÕES

*Os alimentos considerados alergênicos ou não tolerados serão substituídos mediante laudos.

Média semanal do cardápio	Calorias (kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Sódio (mg)
	1219,61 kcal	39 g	18 g	230 g	885,71 mg

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

Receita de vitamina de banana com leite e achocolatado	Modo de preparo: um dia antes, congelar a banana picada e bater no outro dia com leite e achocolatado.
Receita de torta salgada	Ingredientes: farinha de trigo (1 kg); carne moída (5kg); cenoura ralada (3 kg); tomate (1 kg); cebola (1 kg); ovo (10 unidades); óleo (4 colheres de sopa). Modo de preparo: bater no liquidificador tudo, refogar a carne e apos colocar uma camada de massa e outra de carne e outra de massa e assar.